



DIREZIONE NAZIONALE AICS



PROGRAMMA TECNICO GINNASTICA
ARTISTICA FEMMINILE

EDIZIONE 2021

A cura della Commissione Tecnica Nazionale GAF

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

1	Le gare effettuate con l'utilizzo di questo programma sono previste a carattere Individuale o di squadra dove previsto						
2	Per la composizione degli esercizi sono previste delle schede specifiche per ogni attrezzo : - Per il Volteggio la scheda contiene l'elenco dei salti di valore crescente per ogni GRADO di difficoltà; - Per le Parallele , la Trave e il Corpo Libero le schede sono composte da 10 righe e 9 colonne dove sono elencati gli elementi di difficoltà di valore crescente. (Per la compilazione delle schede seguire le indicazioni riportate nelle tabelle specifiche degli attrezzi).						
3	Per la composizione degli esercizi agli attrezzi e per la scelta dei salti al Volteggio tutti gli elementi vanno scelti fra quelli presenti nella relative schede.						
4	Sono previsti 3 GRADI di Difficoltà: 1° GRADO , 2° GRADO e 3° GRADO . Ogni ginnasta potrà scegliere il Grado di Difficoltà in cui cimentarsi ma, nel caso si tratti di un Torneo con più fasi, dovrà mantenerlo per tutte le gare o accedere ad un grado SUPERIORE. Le ginnaste tesserate FGI che hanno partecipato ai campionati GAF, come sotto indicato, hanno dei limiti di accesso. Programma FGI Individuale GOLD e SILVER LE e LE3: AICS 3° grado Open Programma FGI Individuale SILVER LC e LC3: AICS a scelta 1° grado Punti TRE o Superiore Programma FGI Individuale SILVER LD e LD3: AICS a scelta 2° grado FGI oppure 3° grado Open Programma FGI Individuale SILVER LA3: AICS a scelta 1° grado Punti 1,50 o 1° grado Punti DUE o 1° grado Punti TRE o Superiore Programma FGI Individuale SILVER LB e LB3: AICS a scelta 1° grado Punti DUE o 1° grado Punti TRE o Superiore Programma FGI "Squadra Allieve Gold 3A e 3B": AICS dal 2° Grado FGI Programma FGI "Squadra Allieve Gold1 e Gold2": AICS 3° Grado Open Programma FGI "Campionato Serie C e Campionato serie B": AICS 3° Grado Open						
5	Le ginnaste sono suddivise per categoria di età: Categoria A (8 anni compiuti -9 anni); Categoria B (10-11 anni); Categoria C (12-13 anni); Categoria Junior (14 - 15 anni), Categoria Senior (dai 16 anni in su).						
	2021	Categoria Giovani nate 2013 (8 anni compiuti)	Categoria A nate 2013-2012 (8 anni compiuti)	Categoria B nate 2011-2010	Categoria C nate 2009-2008	Categoria JUNIOR nate 2007-2006	Categoria SENIOR nate 2005 e precedenti
6	Ginnaste A.I.C.S. tesserate solo AICS o anche alla FGI settori GPT-SF che NON partecipano ad ATTIVITA'COMPETITIVE FGI.			Ginnaste F.G.I. tesserate AICS e alla FGI settore GAF che partecipano, nell'anno in corso, a gare inserite nei Campionati individuali Silver e Gold e Campionati di Serie A, B e C, Test FGI GAF.			
7	Per la formulazione del punteggio alle Parallele, Trave e Corpo Libero saranno conteggiati al massimo gli elementi come da seguente tabella. Il Volteggio prevede invece la scelta del/i salto/i a seconda del livello di appartenenza. * 5 elementi per il 1° GRADO PUNTI 1,00 - 1,50 - 2,00 (tutte le categorie) - Specialità * 8 elementi per il 1° GRADO TRE max p. 3,00 (tutte le categorie) - Specialità * 8 elementi per il 2° e 3° GRADO						
	1° GRADO PUNTI 1,00 (tutte le Categorie) <u>Specialità non prevista</u>	1° GRADO PUNTI 1,50 (tutte le Categorie) SPECIALITA' (Come da specifiche tecniche)	1° GRADO PUNTI DUE (tutte le Categorie) SPECIALITA' (Come da specifiche tecniche)	1° GRADO PUNTI TRE (tutte le Categorie) SPECIALITA' (Come da specifiche tecniche)	2° GRADO AICS 2° GRADO FGI SPECIALITA' (Come da specifiche tecniche)	3° GRADO OPEN (tutte le Categorie) SPECIALITA' (Come da specifiche tecniche)	
	P.1,00	P.1,50	P. 2,00	P. 3,00	P. 4,50	P. 6,50	
8	Per gli esercizi di 1° GRADO PUNTI 1,00 - 1,50 - 2,00 la penalità per <u>esercizio troppo corto</u> alle Parallele, alla Trave e al Corpo Libero verrà applicata in questo modo: meno punti 2,00 per esercizio con 3 elementi meno punti 4,00 per esercizio con 2 elementi Con 1 elemento l'esercizio si considera NON eseguito						
	Per la penalità per <u>esercizio troppo corto</u> alle Parallele, alla Trave e al Corpo Libero della Specialità si fa riferimento al grado di riferimento						
9	Per gli esercizi di 1°GRADO PUNTI TRE, 2° e 3° GRADO la penalità per <u>esercizio troppo corto</u> alle Parallele, alla Trave e al Corpo Libero verrà applicata in questo modo: meno punti 2,00 per esercizio con 5 elementi meno punti 4,00 per esercizio con 4 elementi meno punti 6,00 per esercizio con 3-2 elementi Con 1 elemento l'esercizio si considera NON eseguito						
	Per la penalità per <u>esercizio troppo corto</u> alle Parallele, alla Trave e al Corpo Libero della Specialità si fa riferimento al grado di riferimento						
10	Nelle competizioni il punteggio finale verrà determinato sommando i punteggi parziali degli attrezzi previsti per quella di gara.						
	Per l'assegnazione o meno dell'elemento eseguito e per tutto quanto concerne le penalità non espressamente specificate in questo programma e sulle "indicazioni per la giuria" si farà riferimento al Codice dei Punteggi Internazionale FIG in vigore (http://www.fig-gymnastics.com/publicdir/rules/files/wag/CODE%20OF%20POINTS%202017-2020%20-%20ENG.pdf) e (http://www.federginnastica.it/DOCUMENTI/codice dei punteggi) ed eventuali aggiornamenti.						

COMPETIZIONI

1	Possono partecipare ai campionati Nazionali, Regionali o Provinciali tutte le Associazioni Sportive affiliate all' AICS per l'anno in corso.
2	Possono partecipare ai campionati Nazionali, Regionali o Provinciali tutte le ginnaste in regola con il tesseramento Agonistico AICS per l'anno in corso
3	Possono partecipare ai campionati Nazionali, Regionali o Provinciali tutti i tecnici in regola con il tesseramento AICS per l'anno in corso. <u>IN CAMPO GARA sono ammessi fino ad un max di 2 tecnici per società con divisa societaria.</u>
4	Per il <u>1° grado punti 1,50 - 2,00 e punti 3,00</u> oltre al <u>2° grado, 3° grado, il 1° Grado Punti 1,00 e SPECIALITA'</u> sono AMMESSE al Campionato Nazionale 2021 tutte le ginnaste in regola con il tesseramento AGONISTICO AICS per l'anno in corso e provviste di CERTIFICATO MEDICO AGONISTICO.
5	Ogni ginnasta può scegliere il GRADO di difficoltà su cui cimentarsi se la sua età è prevista dal Regolamento.
6	Si può accedere al Campionato Nazionale nello stesso grado di difficoltà o Superiore rispetto al Campionato Provinciale o Regionale.
7	NOTE: Le ginnaste tesserate AICS e tesserate alla FGI sezioni SF, GPT, Trampolino, Aerobica o Ritmica possono partecipare liberamente a tutti i gradi nella loro categoria di appartenenza.




CLASSIFICHE Individuali o Squadra

8	<p>Nelle gare Individuali sono previste 4 "Formule" per la compilazione delle classifiche:</p> <ul style="list-style-type: none"> - somma dei 2 migliori punteggi su 3 attrezzi (1° Grado Punti 1,00): Premiazione a Fasce (20% ORO, 40% ARGENTO, 40% BRONZO) - somma dei 2 migliori punteggi su 3 attrezzi (1° GRADO PUNTI 1,50 - 2,00) - somma dei 3 migliori punteggi su 4 attrezzi (1° GRADO PUNTI DUE, 1° GRADO PUNTI TRE - 2° e 3° GRADO) <p>- SPECIALITA': La gara di specialità è prevista per tutti i Gradi e tutte le Categorie che presentano almeno 15 ginnaste iscritte</p> <p>La Classifica di Specialità verrà stilata dai punteggi conseguiti durante la prova individuale o a squadre oppure se una ginnasta intende portare soltanto alcuni attrezzi. La ginnasta sarà premiata sul singolo attrezzo fino ad un massimo di 2. Qualora l'atleta risulterà presente sul podio All round della categoria prescelta non verrà premiata all'attrezzo.</p> <p>- GARA A SQUADRA: Prevista nei Gradi 1° Grado p. 1,50 (2 attrezzi su 3) e 1° Grado p. 2,00 (3 attrezzi su 4); Verranno suddivise nelle Cat. A Cat. B - C Cat. Jr - Sr Possono salire all'attrezzo un minimo di 3 fino ad un max di 6 ginnaste. Verranno presi in considerazione i migliori 3 punteggi per ogni attrezzo, 2 attrezzi su 3 (nel 1° Grado p. 1,50) e i migliori 3 punteggi per ogni attrezzo, 3 attrezzi su 4 (nel 1° Grado p. 2,00) per la classifica finale.</p>
9	<p>Le Classifiche verranno stilate suddividendo le ginnaste nel seguente modo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1° GRADO PUNTI UNO - 2 Attrezzi (riservato Ginnaste AICS) suddivise nella Categoria Giovani - 1° GRADO PUNTI 1,50 - 2 Attrezzi (riservato Ginnaste AICS) suddivise in Categoria A,B,C, Junior e Senior. - 1° GRADO PUNTI DUE - 2 Attrezzi (riservato Ginnaste AICS) suddivise in Categoria A,B,C, Junior e Senior. - 1° GRADO PUNTI DUE - 3 Attrezzi (riservato Ginnaste AICS) suddivise in Categoria A,B,C, Junior e Senior. - 1° GRADO PUNTI TRE - 3 Attrezzi (riservato Ginnaste AICS) suddivise in Categoria A,B,C, Junior e Senior. - 2° GRADO AICS (riservato Ginnaste AICS) suddivise in Categoria A,B,C, Junior e Senior. - 2° GRADO FGI (riservato Ginnaste FGI-GAF) suddivise in Categoria A,B,C, Junior e Senior. - 3° GRADO (OPEN - Ginnaste AICS e FGI-GAF) suddivise in Categoria A,B,C, Junior e Senior. - SPECIALITA' - Prevista in TUTTI I GRADI e in TUTTE le CATEGORIE che presentano almeno 15 ginnaste iscritte - SQUADRA p. 1,50 - p.2,00 (3 attrezzi) suddivise in Categoria A, B-C, JUNIOR - SENIOR
10	<p>In caso di PARIMERITO verrà premiata la ginnasta più giovane nelle categorie Piccole - Giovani - A - B - C. Viceversa, verrà premiata la ginnasta più matura nelle categorie Junior e Senior.</p>
11	<p>NOTA: Le ginnaste della Categoria A -AICS nate nel 2013 (8 anni compiuti) per l' A.S. 2021 <u>possono scegliere</u> di partecipare alle gare previste con il Programma 1° GRADO PUNTI 1,00 - 1,50 - 2,00; Se una ginnasta nel Campionato Provinciale o Regionale partecipa con il Programma 1° Grado Punti 1,00 potrà successivamente passare alle gare di 1° GRADO punti 1,50/2,00 ma non viceversa.</p>
12	<p>NOTA: Le ginnaste della Categoria A nate nel 2013 (8 anni compiuti) per l' A.S. 2021 (tesserate AICS e <u>alla FGI</u>) al momento della loro partecipazione, nell'anno in corso, a gare del Campionato GOLD e Campionato di Serie C - FGI, potranno partecipare solo a gare del 2° opp. 3° GRADO (Ginnaste FGI-GAF) come da Programma.</p>

PASSAGGIO OBBLIGATORIO DI LIVELLO

13	<p>Le Campionesse Italiane 2020 dovranno obbligatoriamente salire di livello per l'anno 2021.</p> <p>Salire di livello significa CRESCERE di CATEGORIA (in base allo scatto d'età) oppure AUMENTARE di GRADO, se per età la categoria non cambia.</p> <p>Es. 1 - CRESCERE di CATEGORIA - (Nel 2020) - Se l'anno di nascita, della Campionessa Italiana Junior 2 Attrezzi punti 2,00, è il 2005, la ginnasta nell'anno successivo (2021) dovrà iscriversi Obbligatoriamente alla Categoria 1° Grado 2 Attrezzi Punti 2,00 Senior o superiori;</p> <p>Es. 2 - AUMENTARE DI GRADO - (Nel 2020) - Se l'anno di nascita, della Campionessa Italiana Junior 2 Attrezzi punti 2,00, è il 2006, la ginnasta nell'anno successivo (2021) dovrà iscriversi Obbligatoriamente alla Categoria 1° Grado 3 Attrezzi Punti 2,00 o superiori;</p>
----	---

SPECIFICHE TECNICHE: VOLTEGGIO

	1° GRADO PT DUE/TRE	2° GRADO Aics / Fgi-Gaf	3° GRADO Open
Gradi di Difficoltà:	A: nate 2013 (8 Anni compiuti) - 2012 B: nate 2011-2010 C: nate 2009-2008 JUNIOR: nate 2007-2006 SENIOR: nate 2005 e prec.	A: nate 2013 (8 Anni compiuti) - 2012 B: nate 2011-2010 C: nate 2009-2008 JUNIOR: nate 2007-2006 SENIOR: nate 2005 e prec.	A: nate 2013 (8 Anni compiuti) - 2012 B: nate 2011-2010 C: nate 2009-2008 JUNIOR: nate 2007-2006 SENIOR: nate 2005 e prec.
CATEGORIE			
Richieste Tecniche	2 Salti a scelta Tabella 1° GRADO: Ogni salto deve essere di righe differenti	2 Salti a scelta Tabella 2° GRADO: Ogni salto deve essere di righe differenti	1 o 2 Salti a scelta Tabella 3° GRADO: Ogni salto deve essere di righe differenti
Colonne	da p. 0,50 a p. 2,00 (A-B-C-J-S) da p. 0,50 a p. 3,00 (A-B-C-J-S)	da p. 0,50 a p. 4,50	da p. 2,50 a p. 6,50
Attrezzatura	<p>TIPO A: Tappetoni h. cm 60 + Tappeto tipo "sarneige" (se necessario).</p> <p>TIPO B: Tappetoni h. cm 80 + Tappeto tipo "sarneige" (se necessario).</p> <p>TIPO C: Tappetoni altezza 120 cm. (Tapp. h80 + Tappetone h. 40 cm, lungh. 200 cm, largh. 100 cm posto in orizzontale) con arrivo su Tappetoni h.80 cm</p> <p>TIPO D: Tappetoni altezza 80 cm. + Tappeto (h. 40 cm, lungh. 200 cm, largh. 100 cm.) posto al centro per lungo (dist. libera dal bordo Tappetone) + (sovrapposto tappetino tipo "sarneige" se necessario)</p>	<p>TIPO A: Tappetoni h. cm 60 + Tappeto tipo "sarneige" (se necessario).</p> <p>TIPO B: Tappetoni h. cm 80 + Tappeto tipo "sarneige" (se necessario).</p> <p>TIPO C: Tappetoni altezza 120 cm. (Tapp. h80 + Tappetone h. 40 cm, lungh. 200 cm, largh. 100 cm posto in orizzontale) con arrivo su Tappetoni h.80 cm</p> <p>TIPO D: Tappetoni altezza 80 cm. + Tappeto (h. 40 cm, lungh. 200 cm, largh. 100 cm.) posto al centro per lungo (dist. libera dal bordo Tappetone) + (sovrapposto tappetino tipo "sarneige" se necessario)</p> <p>TIPO F (solo JUNIOR e SENIOR): Tavola Volteggio h. cm 125 arrivo sui Tappeti Regolamentari</p>	<p>Ginnaste di Cat. A e B: volteggi di TIPO B oppure di TIPO C oppure TIPO D oppure TIPO E: Tappetoni altezza 120 cm. (Tapp. h80 + Tappetone h. 40 cm, lungh. 200 cm, largh. 100 cm posto verticalmente) con arrivo su Tappetoni h.120cm</p> <p>Ginnaste di Cat. C - J - S: TIPO E: Tavola Volteggio h. cm 125 arrivo sui Tappeti Regolamentari (Tappeto h. 20 cm. + sovrapposto Tappeto h. 10 cm.)</p>
Punt. Finale	Media tra i 2 Salti		1 o 2 Salti - vale il migliore
Composizione Punteggio	GIURIA "D": Valore del Salto		GIURIA "E": punti 10,00 meno penalità esecutive.
PUNTEGGIO FINALE	(Punt. "D" + Punt. "E" 1° Salto) + (Punt. "D" + Punt. "E" 2° Salto): 2		Punteggio "D" + Punteggio "E"

Specifiche Tecniche

- 1). La ginnasta ha facoltà di scegliere i salti differenti (uno per ogni riga richiesta) e l'allenatore dovrà indicarli sull' apposita scheda da consegnare alla giuria (nonchè dichiararne la successione) apponendo in basso a destra, all'interno della Cella scelta, il **numero di esecuzione (1° o 2°)** a penna (blu o nera). In ogni caso la Giuria riconoscerà i salti realmente eseguiti senza alcuna penalità per "falsa dichiarazione".
- 2). In tutti i salti in cui è previsto l'uso dei Tappetoni (Tipo A o B) si può sovrapporvi un tappetino tipo "sarneige" (posto al centro per lungo a distanza libera dal bordo dei Tappetoni) a discrezione del Presidente di Giuria; nei salti in cui è previsto il Tapp. da 80 cm + Tapp. (lungh. 200 cm, largh. 100 cm, e h. 40 cm) posto all'inizio di traverso o al centro per lungo a dist. libera dal bordo Tappetoni, è possibile sovrapporre a quest'ultimo un tappetino tipo "sarneige" a discrezione del Responsabile della Giuria.
- 3). Solo nel caso di RINCORSA A VUOTO dichiarata dalla "Giuria D" la ginnasta ha la facoltà di ripetere un salto appartenente alla stessa riga. In questo caso il punteggio ottenuto in tale **ripetizione** sostituirà a tutti gli effetti il punteggio precedentemente assegnato e sarà utilizzato per la definizione della nota finale a cui verrà detratta una **penalità fissa di punti 1,00** per aver effettuato la ripetizione del salto, **penalità che si applica al salto ripetuto** [Punteggio Finale per 1° e 2° GRADO = [(Punt. 1° Salto meno penalità di punti 1,00) + Punt. 2° salto] : 2; [Punteggio Finale per 3° GRADO = Punteggio del Salto eseguito meno penalità Punti 1,00].
- 4). SALTII SUI TAPPETONI: Per quanto riguarda i Salti con arrivo in "AVANTI" non sono da considerare come penalità i passi o le cadute per eccesso avanti (passi o rimbalzi avanti o arrivo prono), ugualmente nei Salti con arrivo "INDIETRO" non verranno penalizzati i passi o le cadute per eccesso indietro (passi o rimbalzi indietro o arrivo supino).
- 5). SALTII SU TAPPETONI (TIPO C o D o E) [Tapp. h. 80 cm con sovrapposto un Tappeto (100 cm largh, 200 cm lungh, 40 cm h) posto al centro per lungo a distanza libera dal bordo dei Tappetoni]: Per quanto riguarda i Salti l'arrivo è previsto sopra il Tappetone sovrapposto; non è prevista alcuna penalità per i Salti con arrivo in "AVANTI" per i passi o le cadute per eccesso avanti (passi o rimbalzi avanti o arrivo prono o discesa dal Tappeto sovrapposto); ugualmente nei Salti con arrivo "INDIETRO" non verranno penalizzati i passi o le cadute per eccesso indietro (passi o rimbalzi indietro o arrivo supino o discesa dal Tappeto sovrapposto); Altresì l'arrivo fuori lateralmente al Tappeto sovrapposto incorrerà nelle penalità previste per il "Fuori Riga" del **C.d.P. FGI in vigore.**
- 6). Per il 3° GRADO si possono eseguire 1 o 2 salti scelti liberamente nelle due righe purchè diversi. Per la formulazione del punteggio totale vale il punteggio del salto eseguito o il punteggio migliore dei 2 salti eseguiti .

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



SPECIFICHE TECNICHE: PARALLELE ASIMMETRICHE - TRAVE - CORPO LIBERO

Gradi di Difficoltà:	1° GRADO DUE/TRE	2° GRADO Aics/Fgi	3° GRADO Open
CATEGORIE	A: nate 2013 (8 anni compiuti) - 2012	A: nate 2013 (8 anni compiuti) - 2012	A: nate 2013 (8 anni compiuti) - 2012
	B: nate 2011-2010	B: nate 2011-2010	B: nate 2011-2010
	C: nate 2009-2008	C: nate 2009-2008	C: nate 2009-2008
	JUNIOR: nate 2007-2006	JUNIOR: nate 2007-2006	JUNIOR: nate 2007-2006
	SENIOR: nate 2005 e preced.	SENIOR: nate 2005 e preced.	SENIOR: nate 2005 e preced.
Richieste Tecniche	Si può usare tutta la griglia. Si contano le migliori 5 Celle su 5 righe diverse. Contano max 8 celle per il Concorso PUNTI 3,00 . Vedi <u>Specifiche Tecniche</u> sotto riportate.	Si può usare tutta la griglia. Si contano le migliori 8 Celle su 8 righe diverse. Vedi <u>Specifiche Tecniche</u> riportate in basso.	Si può usare tutta la griglia. Si contano le migliori 8 Celle su 8 righe diverse. Vedi <u>Specifiche Tecniche</u> riportate in basso.
Punteggio Massimo	punti 2,00/ punti 3,00	punti 4,50	punti 6,50
Colonne	A-B-C-D-E-F-G-H-I con Valore da punti 0,20 a punti 1,00		
Righe	1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10		
	<p>ED (elementi di difficoltà): Somma del valore di tutte le caselle eseguite previste nel GRADO di appartenenza (max. 1 per riga).</p> <p>La somma degli E.D. effettuati non potrà mai superare il punteggio massimo previsto dal GRADO di appartenenza : (p. 2,00 per il 1° GRADO e max 5 righe), (p. 3,00 per il 1° GRADO e max 8 righe) (p. 4,50 per il 2° GRADO e max 8 righe) e (p. 6,50 per il 3° GRADO e max 8 righe).</p> <p style="text-align: center;">Per la composizione degli esercizi vedi le ulteriori Specifiche Tecniche sottostanti.</p> <p style="text-align: center;">Punteggio "D" = ED Punteggio "E" = punti 10,00 - penalità esecutive</p>		
PUNT.FINALE	Calcolo del punteggio finale: Punteggio "D" + Punteggio "E"		
Attrezzatura	VEDI LE NOTE SPECIFICHE (PAGINA SEGUENTE)		

Specifiche Tecniche

1). Le schede delle Parallele, della Trave e del C.Libero prevedono 10 righe orizzontali e la ginnasta ha facoltà di scegliere un elemento per ogni riga (in numero massimo previsto dal GRADO di appartenenza) e il tecnico dovrà indicarli sull'apposita scheda da consegnare alla giuria apponendo in basso a destra, all'interno della Cella scelta, un trattino a penna (blu o nera). Nelle celle ove indicato elem. C o D il tecnico dovrà scrivere quale elem. la ginnasta intende eseguire. In ogni caso la Giuria riconoscerà le celle realmente eseguite senza alcuna penalità per "falsa dichiarazione".

2). In ogni caso saranno conteggiate al massimo **5 celle per il 1° GRADO PUNTI DUE**, e **8 celle per il 1° GRADO PUNTI 3, 2° e 3° GRADO**, massimo 1 per riga orizzontale, (quella di maggior Valore), scelte fra tutte quelle presenti nella scheda.

3) Nel caso in cui la ginnasta esegua un maggior numero di elementi previsti dal suo GRADO di difficoltà il giudice scieglierà quelli di maggior valore scartando gli altri. Comunque al massimo un elemento per riga.

4). Per la composizione dell'esercizio alle **PARALLELE** gli elementi possono essere scelti liberamente su tutta la scheda: **max 5 per il 1° GRADO PUNTI DUE e max. 8 per il 1° GRADO PUNTI TRE, 2° e 3° GRADO**. Comunque al massimo 1 elemento per riga.

5). Per la composizione dell'esercizio alla **TRAVE** e al **CORPO LIBERO** verranno conteggiati:

- per il **1° GRADO PUNTI DUE** di difficoltà: **min. 2 e max. 3** movimenti scelti nelle **righe 1-2-3-4-5 (righe parte acrobatica)** e i restanti nelle righe 6-7-8-9-10 (righe parte artistica) per arrivare ai 5 previsti;

- per il **1° GRADO PUNTI TRE, 2° e il 3° GRADO** di difficoltà: **min. 3 movimenti** scelti nelle **righe 1-2-3-4-5 (righe parte acrobatica)** e i restanti scelti nelle righe non ancora usate della scheda per arrivare agli 8 previsti.

6). Nei casi in cui non venisse riconosciuto dalla Giuria quanto dichiarato nella scheda la ginnasta si vedrà assegnare il valore di un elemento corrispondente a quanto realmente eseguito (se sarà possibile rintracciarlo sulla stessa riga) oppure il valore di un altro elemento eseguito, preso da una cella non conteggiata su una riga non conteggiata.

Per tutto quello che non è previsto da questo Programma concernente le penalità si fa riferimento al Codice dei Punteggi Internazionale FIG 2017-2020 in vigore.




SPECIFICHE TECNICHE: VOLTEGGIO				
Gradi di Difficoltà:	1° GRADO PT 1,00		1° GRADO PT 1,50	SPECIALITA'
CATEGORIE		GIOVANI	nate 2013 (8 anni compiuti)	A: nate 2013(8 Anni compiuti) - 2012
				B: nate 2011-2010
				C: nate 2009-2008
				JUNIOR: nate 2007-2006
			SENIOR: nate 2005 e prec.	SENIOR: nate 2005 e prec.
Richieste Tecniche	2 Salti a scelta Tabella 1° GRADO: Ogni salto deve essere di righe differenti		2 Salti a scelta Tabella 1° GRADO: Ogni salto deve essere di righe differenti	2 Salti a scelta Tabella 1° GRADO/ 2° GRADO o il Migliore dei 2 Salti nel 3° Grado: Ogni salto deve essere di righe differenti
Colonne	da p. 0,50 a p. 1,00		da p. 0,50 a p. 1,50	da p. 0,50 a p. 6,50 in base al grado di appartenenza
Attrezzatura	TIPO A: Tappetoni h. cm 60 + Tappeto tipo "sarneige" (se necessario).		TIPO A: Tappetoni h. cm 60 + Tappeto tipo "sarneige" (se necessario).	TIPO A: Tappetoni h. cm 60 + Tappeto tipo "sarneige" (se necessario). TIPO B: Tappetoni h. cm 80 + Tappeto tipo "sarneige" (se necessario). TIPO C: Tappetoni altezza 120 cm. (Tapp. h80 + Tappetone h. 40 cm, lung. 200 cm, largh. 100 cm posto in orizzontale) con arrivo su Tappetoni h.80 cm TIPO D: Tappetoni altezza 80 cm. + tappeto (h. 40 cm, lung. 200 cm, largh. 100 cm.) posto al centro per lungo (distanza libera dal bordo del tappetone) + (con sovrapposto tappetino tipo "sarneige" se necessario)
Punt. Finale	Media tra i 2 Salti			
Composizione e Punteggio	GIURIA "D": Valore del Salto		GIURIA "E": punti 10,00 meno penalità esecutive.	
PUNTEGGIO FINALE	(Punt. "D" + Punt. "E" 1° Salto) + (Punt. "D" + Punt. "E" 2° Salto): 2			Punteggio "D" + Punteggio "E"
Specifiche Tecniche				
<p>1). La ginnasta ha facoltà di scegliere i salti differenti (uno per ogni riga richiesta) e l'allenatore dovrà indicarli sull' apposita scheda da consegnare alla giuria (nonchè dichiararne la successione) apponendo in basso a destra, all'interno della Cella scelta, il numero di esecuzione (1° o 2°) a penna (blu o nera). In ogni caso la Giuria riconoscerà i salti realmente eseguiti senza alcuna penalità per "falsa dichiarazione".</p>				
<p>2). In tutti i salti in cui è previsto l'uso dei Tappetoni (Tipo A) si può sovrapporvi un tappetino tipo "sarneige" (posto al centro per lungo a distanza libera dal bordo dei Tappetoni) a discrezione del Presidente di Giuria; nei salti in cui è previsto il Tapp. da 80 cm + Tapp. (lung. 200 cm, largh. 100 cm, e h. 40 cm) posto all'inizio di traverso o al centro per lungo a dist. libera dal bordo Tappetoni, è possibile sovrapporre a quest'ultimo un tappetino tipo "sarneige" a discrezione del Responsabile della Giuria.</p>				
<p>3). Solo nel caso di RINCORSA A VUOTO dichiarata dalla "Giuria D" la ginnasta ha la facoltà di ripetere un salto appartenente alla stessa riga. In questo caso il punteggio ottenuto in tale ripetizione sostituirà a tutti gli effetti il punteggio precedentemente assegnato e sarà utilizzato per la definizione della nota finale a cui verrà detratta una penalità fissa di punti 1,00 per aver effettuato la ripetizione del salto, penalità che si applica al salto ripetuto [Punteggio Finale per 1° e 2° GRADO = [(Punt. 1° Salto meno penalità di punti 1,00) + Punt. 2° salto] : 2; [Punteggio Finale per 3° GRADO = Punteggio del Salto eseguito meno penalità Punti 1,00].</p>				
<p>4). SALTI SUI TAPPETONI: Per quanto riguarda i Salti con arrivo in "AVANTI" non sono da considerare come penalità i passi o le cadute per eccesso avanti (passi o rimbalzi avanti o arrivo prono), ugualmente nei Salti con arrivo "INDIETRO" non verranno penalizzati i passi o le cadute per eccesso indietro (passi o rimbalzi indietro o arrivo supino).</p>				
<p>5). SALTI SU TAPPETONI (TIPO C o D o E) [Tapp. h. 80 cm con sovrapposto un Tappeto (100 cm largh, 200 cm lung, 40 cm h) posto al centro per lungo a distanza libera dal bordo dei Tappetoni]: Per quanto riguarda i Salti l'arrivo è previsto sopra il Tappetone sovrapposto; non è prevista alcuna penalità per i Salti con arrivo in "AVANTI" per i passi o le cadute per eccesso avanti (passi o rimbalzi avanti o arrivo prono o discesa dal Tappeto sovrapposto); ugualmente nei Salti con arrivo "INDIETRO" non verranno penalizzati i passi o le cadute per eccesso indietro (passi o rimbalzi indietro o arrivo supino o discesa dal Tappeto sovrapposto); Altresì l'arrivo fuori lateralmente al Tappeto sovrapposto incorrerà nelle penalità previste per il "Fuori Riga" del C.d.P. FGI in vigore.</p>				
Per tutto quello che non è previsto da questo Programma sulle penalità si fa riferimento al Codice dei Punteggi Internazionale FIG.				




SPECIFICHE TECNICHE: PARALLELE ASIMMETRICHE - TRAVE - CORPO LIBERO

Gradi di Difficoltà:	1° GRADO PT 1,00	1° GRADO PT 1,50	SPECIALITA'
CATEGORIE	GIOVANI	nate 2013 (8 anni compiuti)	A: nate 2013(8 Anni compiuti) - 2012
			B: nate 2011-2010
			C: nate 2009-2008
			JUNIOR: nate 2007-2006
			SENIOR: nate 2005 e preced.
			A: nate 2013(8 Anni compiuti) - 2012
			B: nate 2011-2010
			C: nate 2009-2008
			JUNIOR: nate 2007-2006
			SENIOR: nate 2005 e preced.
Richieste Tecniche	Si può usare tutta la griglia. Si contano le migliori 5 Celle su 5 righe diverse . Vedi <u>Specifiche Tecniche</u> sotto riportate.	Si può usare tutta la griglia. Si contano le migliori 5 Celle su 5 righe diverse . Vedi <u>Specifiche Tecniche</u> riportate in basso.	Si può usare tutta la griglia. Si contano le migliori 5 Celle su 5 righe diverse . Vedi <u>Specifiche Tecniche</u> riportate in basso.
Punteggio Massimo	punti 1,00	punti 1,50	da p. 1,50 a p. 6,50 in base al grado di riferimento
Colonne	A-B-C-D-E-F-G-H-I con Valore da punti 0,20 a punti 1,00		
Righe	1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10		
	<p>ED (elementi di difficoltà): Somma del valore di tutte le caselle eseguite previste nel GRADO di appartenenza (max. 1 per riga). La somma degli E.D. effettuati non potrà mai superare il punteggio massimo previsto dal GRADO di appartenenza : (p. 1,00 - 1,50 - Specialità p. 1,50 - p.2,00 max 5 righe- p.3,00 - p. 4,50 max 8 righe). Per la composizione degli esercizi vedi le ulteriori Specifiche Tecniche sottostanti.</p>		
	Punteggio "D" = ED Punteggio "E" = punti 10,00 - penalità esecutive		
PUNT.FINALE	Calcolo del punteggio finale: Punteggio "D" + Punteggio "E"		
Attrezzatura	VEDI LE NOTE SPECIFICHE (PAGINA SEGUENTE)		
Specifiche Tecniche			
<p>1). Le schede delle Parallele, della Trave e del C.Libero prevedono 10 righe orizzontali e la ginnasta ha facoltà di scegliere un elemento per ogni riga (in numero massimo previsto dal GRADO di appartenenza) e il tecnico dovrà indicarli sull'apposita scheda da consegnare alla giuria apponendo in basso a destra, all'interno della Cella scelta, un trattino a penna (blu o nera). Nelle celle ove indicato elem. C o D il tecnico dovrà scrivere quale elem. la ginnasta intende eseguire. In ogni caso la Giuria riconoscerà le celle realmente eseguite senza alcuna penalità per "falsa dichiarazione".</p>			
<p>2). In ogni caso saranno conteggiate al massimo 5 celle per il 1° GRADO PUNTI 1,00 - 1,50 - 2,00 - Specialità Punti 1,50 - 2,00 e max 8 celle per Specialità p.3,00 - 2° Grado e 3° Grado massimo 1 per riga orizzontale, (quella di maggior Valore), scelte fra tutte quelle presenti nella scheda.</p>			
<p>3) Nel caso in cui la ginnasta esegua un maggior numero di elementi previsti dal suo GRADO di difficoltà il giudice scieglierà quelli di maggior valore scartando gli altri. Comunque al massimo un elemento per riga.</p>			
<p>4). Per la composizione dell'esercizio alle PARALLELE gli elementi possono essere scelti liberamente su tutta la scheda: max 5 per il 1° GRADO PUNTI 1,00 - 1,50 - SPECIALITA' Punti 1,50 - 2,00 e max 8 celle per Specialità p. 3,00 - 2° Grado e 3° Grado. Comunque al massimo 1 elemento per riga.</p>			
<p>5). Per la composizione dell'esercizio alla TRAVE e al CORPO LIBERO verranno conteggiati: - per il 1° GRADO PUNTI 1,00 - 1,50 - SPECIALITA' Punti 1,50 - 2,00 di difficoltà: min. 2 e max. 3 movimenti scelti nelle <u>righe 1-2-3-4-5 (righe parte acrobatica)</u> e i restanti nelle righe 6-7-8-9-10 (righe parte artistica) per arrivare ai 5 previsti; - per la Specialità p. 3,00 - 2° Grado e 3° Grado di difficoltà: min. 3 movimenti scelti nelle <u>righe 1-2-3-4-5 (righe parte acrobatica)</u> e i restanti scelti nelle righe non ancora usate della scheda per arrivare agli 8 previsti.</p>			
<p>6). Nei casi in cui non venisse riconosciuto dalla Giuria quanto dichiarato nella scheda la ginnasta si vedrà assegnare il valore di un elemento corrispondente a quanto realmente eseguito (se sarà possibile rintracciarlo sulla stessa riga) oppure il valore di un altro elemento eseguito, preso da una cella non conteggiata su una riga non conteggiata.</p>			
Per tutto quello che non è previsto da questo Programma concernente le penalità si fa riferimento al Codice dei Punteggi Internazionale FIG 2017-2020 in vigore.			

NOTE Tecniche e sulle Attrezzature

<p>PARALLELE ASIMMETRICHE</p> 	<p>Per le fasi Nazionali e Interregionali è prevista la Tappetatura regolamentare FIG (h. cm 20 + tappeto supplementare 10 cm per l'uscita).</p> <p>Nelle fasi Provinciali e/o regionali si potranno usare tappeti simili (consigliati tappeti da cm 20) che consentano comunque una salvaguardia sufficiente alla sicurezza delle ginnaste.</p> <p>Per la composizione del punteggio D le Kippe possono essere conteggiate solo 1 volta allo Staggio Superiore ed 1 volta allo Staggio Inferiore.</p> <p>Le celle con la denominazione "Movimento di Valore "C" o "Superiore" devono essere diverse e l'elemento deve essere indicato nella cella</p>
<p>TRAVE</p> 	<p>Per il 1° GRADO (PT.1,00 - PT.1,50 - Specialità p. 1,00 e p.1,50) è prevista:</p> <ul style="list-style-type: none"> - TRAVE h.50 cm da terra con tappeti da circa 6 cm. sotto e per l'uscita <p>Per il 1° GRADO (PT.2,00 e PT.3,00) e SPECIALITA' è prevista la possibilità di scegliere tra:</p> <ul style="list-style-type: none"> - TRAVE h.50 cm da terra con tappeti da circa 6 cm. sotto e per l'uscita - TRAVE h.125 cm. da terra con tappeti h. 40 cm sotto la trave e per l'uscita. <p>Per il 2° - 3° GRADO e Specialità 2° GRADO e 3° GRADO l'altezza della TRAVE è 125 cm. da terra con Tappetatura da 20 cm sotto e per l'uscita + tappeto supplementare 10 cm per l'uscita.</p> <p>Per le fasi Nazionali e Interregionali è prevista la Tappetatura come da FIG h. cm.20 cm sotto e per l'uscita + tappeto supplementare 10 cm per l'uscita.</p> <p>Nelle fasi Provinciali e/o regionali si potranno usare tappeti simili (consigliati tappeti da cm.20) che consentano comunque una salvaguardia sufficiente alla sicurezza delle ginnaste.</p>
<p><u>Nessun movimento della scheda può essere ripetuto</u> (anche se collegato in "serie") eccetto i Flic Flac, le Ruote e le Rondate. Il salto in estensione d'uscita, in quanto elemento preparatorio ad un salto acrobatico, si considera elemento differente rispetto ai salti in estensione ginnici delle righe 7-8-9. Fanno eccezione gli elementi ripetuti all'interno della singola cella.</p>	
<p>Le celle con la denominazione "Salto acro min "D" o più diff." devono essere diverse e l'elemento deve essere indicato nella cella</p>	
<p>Le celle che contengono il Salto dietro raccolto o carpiato si possono utilizzare entrambe usando però i 2 salti diversi.</p>	
<p>In ogni tipo di "Serie" è consentito invertire e/o modificare l'ordine degli elementi indicato nella cella.</p>	
<p>Durata dell'esercizio : per il 1° GRADO (Punti 1,00 - 1,50 - Punti 2,00 - Specialità p. 1,50 e p. 2,00) max 60"; per il 1°GRADO PUNTI TRE, 2° e 3° GRADO - (Specialità p. 3,00 - 2° Grado e 3° Grado) max 90"</p>	
<p>CORPO LIBERO</p> 	<p>Per le Fasi Nazionali e Interregionali è prevista la Pedana del Corpo Libero regolamentare per 2° e 3° . Per il 1° è possibile l'uso di una striscia elastica per l'acrobatica</p> <p>Per le Fasi Provinciali e/o Regionali è possibile l'uso di una striscia elastica per l'acrobatica (misure minime: Largh. m.2 x Lungh. m. 17)</p> <p>Durata dell'esercizio : per il 1° GRADO (Punti 1,00 - 1,50 - 2,00 - Specialità p. 1,50 - 2,00) max 60";</p> <p>Durata dell'esercizio : per il 1°GRADO PUNTI TRE, 2° e 3° GRADO - Specialità p. 3,00 - 2° Grado e 3° Grado) max 90"</p> <p>In ogni tipo di "Serie" è consentito invertire e/o modificare l'ordine degli elementi indicato nella cella anche nel "Passaggio di Danza" e delle celle G3 e I3.</p> <p>Per l'esercizio a Corpo Libero NON è consentito il brano musicale cantato. N.B Le tracce sono ammesse soltanto su Penna USB a TRACCIA UNICA</p>
<p>I salti ginnici spinta a 1 piede non possono essere uguali a quelli eseguiti nel passaggio di danza. Il <u>Passaggio di danza</u> deve avere almeno 1 dei salti con divaricata sagittale o frontale con apertura 90°/ 180°.</p>	
<p>Tutti gli elementi artistici e acrobatici non possono essere ripetuti, tranne nei casi in cui siano specificamente indicati in una singola cella, ad esclusione del Flic dietro, della Rondata, della Ribaltata e del Salto in Estensione. Quest'ultimo potrà però essere considerato dalla giuria al massimo 3 volte (in ordine cronologico).</p>	
<p>Le celle con la denominazione "Movimento di Valore "C" o Superiore" devono essere diverse e l'elemento deve essere indicato nella cella.</p>	
<p>Gli elementi di valore A - B - C - D delle schede di gara fa riferimento a quanto descritto nel Codice Internazionale FIG in vigore.</p>	
<p>Per l'assegnazione o meno dell'elemento eseguito, per tutto quanto concerne le penalità e per tutto quanto concerne le penalità non espressamente specificate in questo programma si farà riferimento al Codice dei Punteggi Internazionale FIG in vigore.</p>	

	PROGRAMMA GARE Ginnastica Artistica Femminile 2021		GRADO:	CATEGORIA	ATTREZZI e PUNTI	DATA DI NASCITA
	Volteggio		Società:		Ginnasta:	

1° GRADO PUNTI 1,00 - 1,50 - 2,00 - 1° GRADO PUNTI 3,00 - 2° GRADO (Tutte le Categorie) Specialità


Valore Salto:	0,50	1,00	1,50	2,00	2,50	3,00	3,50	4,00	4,50
2 salti a scelta (1 per RIGA)	Riga 1	Salto Pennello o Capovolta	Rincorsa: battuta in pedana + Capovolta Saltata o Verticale arrivo supino	Rincorsa: battuta in pedana + Verticale con repulsione + arrivo supino	Ribaltata con arrivo in piedi	Ribaltata: posa delle mani Tapp. h. 120 cm, arrivo in piedi su h. 80 cm (Attrezzatura Tipo C)			Ribaltata: posa delle mani Tapp.h. 80 cm, arrivo in piedi su rialzo h. 40 cm
	Riga 2	Salto Pennello o Capovolta	Rincorsa: battuta in pedana + Capovolta Saltata	Rincorsa: battuta in pedana + Ruota (arrivo libero)	Rincorsa: battuta in pedana + Rondata su tappetoni con arrivo in piedi	Ruota Tecnica Kasamatsu	Ruota: posa delle mani Tapp. h. 80 cm, arrivo in piedi su rialzo h. 40 cm (Attrezzatura Tipo D)	Rondata: posa delle mani Tapp. h. 120 cm con arrivo in piedi h. 80 cm (Attrezzatura Tipo C)	Rondata: posa delle mani Tapp.h. 80 cm, arrivo in piedi su rialzo h. 40 cm (Attrezzatura Tipo D)
	Riga 3				Rondata in pedana + spinta e arrivo supino o in candela sui tappetoni		Rondata in pedana + Flic Flac (Attrezzatura Tipo A o B)	Rondata in pedana + flic flac: posa delle mani Tapp. h. 120 cm con arrivo in piedi h. 80 cm (Attrezzatura Tipo C)	Rondata in pedana + Flic: posa delle mani Tapp.h. 80 cm, arrivo in piedi su rialzo h. 40 cm oppure mani su 120 cm arrivo su 120 cm (Attrezzatura Tipo D o E)
	Tipo A* o B	Tipo A* o B	Tipo A* o B	Tipo A* o B	Tipo A* o B				Tipo D

2° GRADO (Solo Jr e Sr)

Valore Salto:	1,00	1,50	2,50	3,00	3,50	4,00	4,50
2 salti a scelta (1 per RIGA)	Riga 1		Ribaltata	Yamashita	Ribaltata o Yamashita + 1/2 g (180°) nel 2° volo		Ribaltata o Yamashita + 1 g (360°) nel 2° volo
	Riga 2		Rondata	Rondata + 1/2 g (180°) nel 2° volo	Rondata + 1 g (360°) nel 2° volo	Rondata in pedana + flic flac	Tsukahara o Yurchenko (Raccolto o carpiato)

Attrezzatura: **Tipo F - con TAVOLA**

Tipo A*	Tappetoni altezza 60 cm. + (se necessario tappetino tipo "sameige"). Tipologia di Volteggio: - OBBLIGATORIA per 1° Grado Punti 1,00 - FACOLTATIVA per 1° Grado Punti 1,50 Tutte le Categorie - FACOLTATIVA per la CATEGORIA A del 1° Grado Punti 2,00 e 3,00 - NON PERMESSA per le CATEGORIE B - C - JR - SR del 1° Grado Punti 2,00 e 3,00 e per il 2° e 3° GRADO
Tipo B	Tappetoni altezza 80 cm. + (se necessario tappetino tipo "sameige"). - FACOLTATIVA per 1° Grado Punti 1,50 Tutte le Categorie - FACOLTATIVA per la CATEGORIA A del 1° Grado Punti 2,00 e 3,00
Tipo C	Tappetoni altezza 120 cm. (Tapp. h80 + Tappetone h. 40 cm, lungh. 200 cm, largh. 100 cm posto in orizzontale) con arrivo su Tappetoni h.80 cm
Tipo D	Tappetoni altezza 80 cm. + tappeto (h. 40 cm, lungh. 200 cm, largh. 100 cm.) <u>posto al centro per lungh.</u> (distanza libera dal bordo del tappetone) + (con sovrapposto tappetino tipo "sameige" se necessario)
Tipo E	Tappetoni altezza 120 cm. (Tapp. h80 + Tappetone h. 40 cm, lungh. 200 cm, largh. 100 cm posto verticalmente) con arrivo su Tappetoni h.120 cm
Tipo F	Tavola altezza 125 cm. Arrivo su tappeti regolamentari

 1° 2° SPECIALITA'	Società Punt Attrezi Categoria GIOVANI CA: A Junior Senior	ACS FGI Punt Attrezi 2 Att. 3 Att. CA: B CA: C Junior Senior
Grado Punt Attrezi CA: B CA: C Junior Senior	Società Punt Attrezi CA: B CA: C Junior Senior	ACS FGI Punt Attrezi 2 Att. 3 Att. CA: B CA: C Junior Senior
Grado Punt Attrezi CA: B CA: C Junior Senior	Società Punt Attrezi CA: B CA: C Junior Senior	ACS FGI Punt Attrezi 2 Att. 3 Att. CA: B CA: C Junior Senior

Grado Punt Attrezi CA: B CA: C Junior Senior	Società Punt Attrezi CA: B CA: C Junior Senior	ACS FGI Punt Attrezi 2 Att. 3 Att. CA: B CA: C Junior Senior
Grado Punt Attrezi CA: B CA: C Junior Senior	Società Punt Attrezi CA: B CA: C Junior Senior	ACS FGI Punt Attrezi 2 Att. 3 Att. CA: B CA: C Junior Senior

Grado Punt Attrezi CA: B CA: C Junior Senior	Società Punt Attrezi CA: B CA: C Junior Senior	ACS FGI Punt Attrezi 2 Att. 3 Att. CA: B CA: C Junior Senior
Grado Punt Attrezi CA: B CA: C Junior Senior	Società Punt Attrezi CA: B CA: C Junior Senior	ACS FGI Punt Attrezi 2 Att. 3 Att. CA: B CA: C Junior Senior

Grado Punt Attrezi CA: B CA: C Junior Senior	Società Punt Attrezi CA: B CA: C Junior Senior	ACS FGI Punt Attrezi 2 Att. 3 Att. CA: B CA: C Junior Senior
Grado Punt Attrezi CA: B CA: C Junior Senior	Società Punt Attrezi CA: B CA: C Junior Senior	ACS FGI Punt Attrezi 2 Att. 3 Att. CA: B CA: C Junior Senior




Grado Punt Attrezi CA: B CA: C Junior Senior	Società Punt Attrezi CA: B CA: C Junior Senior	ACS FGI Punt Attrezi 2 Att. 3 Att. CA: B CA: C Junior Senior
Grado Punt Attrezi CA: B CA: C Junior Senior	Società Punt Attrezi CA: B CA: C Junior Senior	ACS FGI Punt Attrezi 2 Att. 3 Att. CA: B CA: C Junior Senior



Grado Punt Attrezi CA: B CA: C Junior Senior	Società Punt Attrezi CA: B CA: C Junior Senior	ACS FGI Punt Attrezi 2 Att. 3 Att. CA: B CA: C Junior Senior
Grado Punt Attrezi CA: B CA: C Junior Senior	Società Punt Attrezi CA: B CA: C Junior Senior	ACS FGI Punt Attrezi 2 Att. 3 Att. CA: B CA: C Junior Senior

 		PROGRAMMA GARE Ginnastica Artistica Femminile 2021				GRADO:	CATEGORIA	ATTREZZI e PUNTI	DATA DI NASCITA
		Volteggio		Società:			Ginnasta:		
3° GRADO (Cat. A e B)									
Valore Salto:	2,00	3,00	3,50	4,00	4,50	5,00	5,50	6,00	6,50
1 salto a scelta	Riga 1			Ribaltata con arrivo in piedi				Ribaltata: posa delle mani Tapp.h. 80 cm, arrivo in piedi su rialzo h. 40 cm	Ribaltata: posa delle mani Tapp.h. 120 cm, arrivo in piedi su h. 120 cm
	Riga 2			Rincorsa: battuta in pedana + Rondata su tappetoni con arrivo in piedi	Ruota Tecnica Kasamatsu	Rondata: posa delle mani Tapp.h. 80 cm, arrivo in piedi su rialzo h. 40 cm			Ruota: posa delle mani Tapp.h. 80 cm, arrivo in piedi su rialzo h. 40 cm (Attrezzatura Tipo C)
	Riga 3			Rondata in pedana + spinta e arrivo supino o in candela sui tappetoni	Rondata in pedana + Flic Flac			Rondata in pedana + Flic: posa delle mani Tapp.h. 80 cm, arrivo in piedi su rialzo h. 40 cm oppure tutto si rialzo	Rondata in pedana + flic flac: posa delle mani Tapp.h. 120 cm con arrivo in piedi h. 120 cm
	Tipo B	Tipo B	Tipo B	Tipo B	Tipo B		Tipo B	Tipo D	Tipo E

3° GRADO (Cat. C - Jr e Sr)									
Valore Salto:	2,00	2,50	3,00	3,50	4,00	4,50	5,00	6,00	6,50
1 salto a scelta	Riga 1	Ribaltata	Yamashita	Ribaltata o Yamashita + 1/2 g (180°) nel 2° volo		Ribaltata o Yamashita + 1 g (360°) nel 2° volo		Ribaltata + Salto Avanti Raccolto o Carpiato	Ribaltata + Salto Avanti Teso
	Riga 2	Rondata	Rondata + 1/2 g (180°) nel 2° volo	Rondata Flic o Rondata + 1 g (360°) nel 2° volo		Yurchenko (Raccolto o Carpiato)	Tsukahara (Raccolto o Carpiato)	Yurchenko Teso	Tsukahara Teso
Tipo F - con TAVOLA									

Attrezzatura:	
Tipo A*	Tappetoni altezza 60 cm. + (se necessario tappetino tipo "sarneige"). Tipologia di Volteggio: - OBBLIGATORIA per 1° Grado Punti 1,00 - FACOLTATIVA per 1° Grado Punti 1,50 Tutte le Categorie - FACOLTATIVA per la CATEGORIA A del 1° Grado Punti 2,00 e 3,00 - NON PERMESSA per le CATEGORIE B - C - JR - SR del 1° Grado Punti 2,00 e 3,00 e per il 2° e 3° GRADO
Tipo B	Tappetoni altezza 80 cm. + (se necessario tappetino tipo "sarneige"). - FACOLTATIVA per 1° Grado Punti 1,50 Tutte le Categorie - FACOLTATIVA per la CATEGORIA A del 1° Grado Punti 2,00 e 3,00
Tipo C	Tappetoni altezza 120 cm. (Tapp. h80 + Tappetone h. 40 cm, lungh. 200 cm, largh. 100 cm posto in orizzontale) con arrivo su Tappetoni h.80 cm
Tipo D	Tappetoni altezza 80 cm. + tappeto (h. 40 cm, lungh. 200 cm, largh. 100 cm) <u>posto al centro per lungo</u> (distanza libera dal bordo del tappetone) + (con sovrapposto tappetino tipo "sarneige" se necessario)
Tipo E	Tappetoni altezza 120 cm. (Tapp. h80 + Tappetone h. 40 cm, lungh. 200 cm, largh. 100 cm posto verticalmente) con arrivo su Tappetoni h.120 cm
Tipo F	Tavola altezza 125 cm. Arrivo su tappeti regolamentari

		
3° GRADO SPECIALITA' Società _____ Ginnasta _____	1° Salto _____ 2° Salto _____ Punteggio Finale _____	3° GRADO SPECIALITA' Società _____ Ginnasta _____ Categoria: Cat. A _____ Cat. B _____ Cat. C _____ Junior _____ Senior _____
Giudice 1 _____ Giudice 2 _____	Penalità per salto ripetuto _____ Penalità direzione arrivo _____ meno _____ meno _____	3° Grado - Max p. 5,50 Punteggio "D" _____ (Val. Salto) _____ Falli Esec. _____ = Punteggio "E" _____ = _____ Punteggio Salto _____
Salto _____ Punt. Salto _____ Penalità salto tip. _____ Finale _____		

		Parallele 2021					Società:	Ginnasta:	GRADO e CATEGORIA	ATTREZZI e PUNTI	DATA DI NASCITA
	A 0,20	B 0,30	C 0,40	D 0,50	E 0,60	F 0,70	G 0,80	H 0,90	I 1,00		
1		Giro ind con una gamba tesa infilata		Giro addominale indietro		Tempo di capovolta d. all'appoggio libero (-O)		Tempo di capovolta d. all'appoggio libero (+O)		Movimento Valore "C" o superiore	
2	Dall'app.: passaggio lat. di 1 g arrivo in app. con g infilata	Dall'app.: passaggio lat. di 1 g con salto di mano arrivo in app. con g infilata	Da ritto S.I.: saltare alla sospensione allo S.S.	Giro di pianta avanti o indietro a gambe piegate		Giro di pianta av o ind a gambe tese dall'inizio alla fine del giro		Fioletto e stacco con volo da S.I. a S.S.		Movimento Valore "C" o superiore	
3	Dall'app.: posa successiva dei piedi sullo staggio		Dall'appoggio: Slancio ind. a g.div e corpo squad. altezza staggio	Dall'appoggio: Slancio ind. e posa dei piedi sullo staggio	Dall'appoggio: Slancio ind. a g.div e corpo squad. (-O)		Dall'appoggio: Slancio ind. a g.div e corpo squad. (+O)			Slancio ind. a g.div e corpo squad. (V) anche con 180° o più a.l.	
4	Passaggio lat. di ritorno g infilata, arrivo in appog.ritto frontale		S.S.: dall'oscillazione salire all'appogg. in cap. a g tese		Dall'appoggio S.S.: Mezza volta di Petto			Granvolta di petto		Gran volta di petto con 180° o più a.l.	
5	Dall'app. con 1 g infilata 1/2 giro riunendo le gambe in app. ritto frontale		Dall'app.: Bascule con 1 g infilata in presa poplitea	Dall' appoggio: Bascule con 1 g tesa infilata	infilata a 2 g e stacco (anche presa dalla Bascule)	Giro di pianta indietro all'appoggio libero (-O)		Giro di pianta indietro all'appoggio libero (+O)		Movimento Valore "C" o superiore	
6	Dall'app. con 2 g infilate 1/2 giro e arrivo all'app. ritto frontale	Giro addominale avanti gambe flesse (ochetta)		Giro addominale avanti a gambe tese (ochetta)	Kippe staggio basso o Kippe staggio alto	Discesa in dorso terminata all'altezza dello staggio		Granvolta di dorso gd e corpo squadrato	Granvolta di dorso corpo teso gambe unite	Granvolta cubitale (o di dorso) con 180° a.l. o più	
7	Entrata: Saltare all'appoggio ritto frontale	Entrata: Capovolta d all'appoggio ritto frontale (part. libera)	Kippe infilata 1 g in presa poplitea anche con oscillazione	Kippe infilata 1 g tesa o Kippe infilata a 2 g tese	Kippe staggio basso o Kippe staggio alto	Stalder ap. I (-O)		Stalder ap. I. (+O)		Movimento Valore "C" o superiore	
8		Giro a con una gamba tesa infilata	Giro a con 2 gambe tese infilate		Kippe staggio basso o Kippe staggio alto	Endo ap.I.(-O) o Giro pianta av (-O)		Endo ap.I.(+O) o Giro pianta ap.I. (+O)		Movimento Valore "C" o superiore	
9	Slancio indietro gu (piedi sotto staggio)		Slancio indietro (altezza staggio)	Fuchs		Slancio ind a corpo teso g. unite (tra staggio e orizzontale)		Slancio ind a corpo teso g. unite (sopra l'orizzontale)		Slancio d corpo teso gu (V) anche con 180° o più a.l.	
10	Dall'app.: Slancio d e arrivo a terra fronte allo staggio	Dall'oscillaz. S.S. abbandonare d le impugnature ed arrivo in piedi	Fioletto	Fioletto con 1/2 giro	Salto avanti o indietro raccolto	Salto avanti o indietro a corpo teso		Uscita di valore "B"		Uscita di Valore "C" o superiore	
	TOT. A	TOT. B	TOT. C	TOT. D	TOT. E	TOT. F	TOT. G	TOT. H	TOT. I		
TOT.											
									TOT.		

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

Società:

Ginnasta:



Grado			
1°	2°	3°	AICS
Specialità			FGI

Punti		Attrezzi
1,00	1,50	2 Attr.
2,00	3,00	3 Attr.

Categoria			
GIOVANI		Cat: A	
Cat: B	Cat: C	Junior	Senior

GIUDICE 1	GIUDICE 2	Penalità (media tra G1 e G2)	VD	VE (10,00 - penalità)	es.corto, linea, tempo, allen., tappetino	PUNTEGGIO FINALE

Società:

Ginnasta:



Grado			
1°	2°	3°	AICS
Specialità			FGI

Punti		Attrezzi
1,00	1,50	2 Attr.
2,00	3,00	3 Attr.

Categoria			
GIOVANI		Cat: A	
Cat: B	Cat: C	Junior	Senior

GIUDICE 1	GIUDICE 2	Penalità (media tra G1 e G2)	VD	VE (10,00 - penalità)	es.corto, linea, tempo, allen., tappetino	PUNTEGGIO FINALE

ACS Associazione Calcio Sportivo		Trave 2021		Società:				Ginnasta:		GRADO e CATEGORIA	ATTREZZI e PUNTI	DATA DI NASCITA
		A 0,20	B 0,30	C 0,40	D 0,50	E 0,60	F 0,70	G 0,80	H 0,90	I 1,00		
Righe parte ACROBATICA	1	Acro. 1	Da ritti: sedersi con arrivo in candela	Capovolta d (partenza-arrivo liberi)	Ponte	Ponte + Rovesciata d	Rovesciata d (partenza-arrivo lib.)	Flic d		2 Flic d	Serie Acro: + C o più 3 elementi min B	
	2	Acro. 2	Capovolta a con passaggio da posizione supina (spalle e glutei toccano contemporaneamente la trave)	Capovolta a (partenza-arrivo liberi)	Tic tac con partenza a	Capovolta senza mani	Rovesciata a (partenza-arrivo liberi)	Ribaltata			Salto acro min "D" o più diff.	
	3	Acro. 3	Posiz. accosciata: spinta p. uniti in bacino in vert. Con gambe r (coniglietto)	Verticale di slancio con cambio di gamba (sforbicata)	Verticale di slancio (tenuta 1")	Ruota			Rondata (non collegata con altro elemento)	Rondata + salto in estensione	Salto indietro da fermo (r o k)	Salto acro min "D" o più diff.
	4	Entrate	Entrata in punta alla Trave con un passo in arabesque (Trave Bassa)	Posa trasversale delle mani sulla Trave ed entrata ppu in appoggio con i piedi framezzo (Trave Bassa)	Squadra divaricata	Squadra divaricata (tenuta 2")	Entrata: Verticale d'impostazione e disca libera	Entrata: Verticale d'impostazione (tenuta 2")			Vert. di imp. + disc. all'orizz. [o all'app. dorsale gu max. sq. (2")]	
			Passaggio laterale di una gamba e arrivo a cavallo della trave (Trave Alta)									Staccata Frontale
5	Uscite	Salto raccolto o Div. Frontale (min. 90°) oppure salto in estensione	Rondata con appog. mani estemità trave	Ruota sulla trave + Pennello ind.	Rondata + pennello ind.	Salto a r (spinta 2 p) o Salto d r da fermo	Rondata o ruota o flic unito + salto d r	Rondata o ruota o flic unito + salto d. t.	Uscita min. "B"	Uscita min. "C" o sup.		
Righe parte ARTISTICA	6	Salto ginnici spinta a 1 piede	Salto del Gatto o Salto del cosacco (spinta con un piede)		Enjambée (apertura min. 90°)	Enjambée (gamba davanti piego-stendo)	Salto artistico con spinta ad 1 p. valore "B"		Salto artistico con spinta ad 1 p. valore "C"	Salto artistico con spinta ad 1 p. valore "D" o sup.		
	7	Salto ginnici spinta a 2 piedi	Salto in estensione	Salto raccolto o Salto carpiato divaricato o Salto del cosacco	Salto in estensione con 180° al	Enj. sul posto (divar. 90° arrivo a 2 piedi)	Salto artistico con spinta a due piedi di valore "B"		Salto artistico con spinta a due piedi di valore "C"	Salto artistico con spinta a due piedi di valore "D" o sup.		
	8	Serie ginnica	Salto in estensione + salto in estensione	Salto in estensione + salto r	Sissonne (apert. min. 90°) + Salto in estensione	Enj + sissonne o Enj + Enj sul posto (apert. min. 90° in tutti i salti)	A + A	A + B	B + B	B + C	C + C o sup.	
	9	Serie Mista	Candela + Salto in estensione	Capovolta a + salto in estensione	Verticale in divaricata sagittale + Salto in estens.	Rovesciata d + A	Rovesciata a + A	A + B	B + B	B + C	B + D o sup	
	10	Piroette su avamp.	1/2 giro (180°) su 2 piedi	1/2 giro in passè o con gamba libera tesa	1/2 giro in passè + passo + 1/2 giro su 2 piedi	1 giro (360°) in passè o con gamba libera tesa	1/2 giro (180°) con gamba tesa all'orizz. O 1/2 g. (180°) con gamba libera impugnata (apertura 180°)	1 giro e 1/2 (540°) in passè o con gamba libera tesa	1 giro (360°) con gamba tesa all'orizz. O 1 g. (360°) con gamba libera impugnata (apertura 180°)	2 giri (720°) in passè o con gamba libera tesa	1 giro e 1/2 (o più) con g. libera tesa all'orizz. o con g. lib. impugnata (apert. 180°)	
TOT.			TOT. A	TOT. B	TOT. C	TOT. D	TOT. E	TOT. F	TOT. G	TOT. H	TOT. I	
										TOT.		

Legenda: a=avanti d=dietro l=laterale r=raccolto k=carpiato t=teso gu=gambe unite al=asse longitudinale
 possono essere ripetuti. Il salto in estensione d'uscita è considerato differente rispetto al salto ginnico
 * Nelle Piroette su avampie per "Passo" si intende l'appoggio della gamba libera del primo giro per entrare nel secondo (Solo flic d, ruota e rondata)

Società: Ginnasta:

Trave	Grado			AICS	Punti		2 Attr.	Categoria			
	1°	2°	3°		1,00	1,50		GIOVANI		Cat: A	
	Specialità			FGI	2,00	3,00	3 Attr.	Cat: B	Cat: C	Junior	Senior

GIUDICE 1	GIUDICE 2	Penalità (media tra G1 e G2)	VD	VE (10,00 - penalità)	es. corto, linea, tempo, allen., tappetino	PUNTEGGIO FINALE

Società: Ginnasta:

Trave	Grado			AICS	Punti		2 Attr.	Categoria			
	1°	2°	3°		1,00	1,50		GIOVANI		Cat: A	
	Specialità			FGI	2,00	3,00	3 Attr.	Cat: B	Cat: C	Junior	Senior

GIUDICE 1	GIUDICE 2	Penalità (media tra G1 e G2)	VD	VE (10,00 - penalità)	es. corto, linea, tempo, allen., tappetino	PUNTEGGIO FINALE

ACS		Corpo Libero 2021		Società:		Ginnasta:		GRADO e CATEGORIA	ATTREZZI e PUNTI	DATA DI NASCITA	
		A 0,20	B 0,30	C 0,40	D 0,50	E 0,60	F 0,70	G 0,80	H 0,90	I 1,00	
Righe parte ACROBATICA	1	Acro. 1	Ruota	Rondata + salto in estensione		Rondata + flic + salto in estensione	Rond.+ Salto d r / k	Rondata + flic + salto d t	salto d t con 360° a.l.	salto d t con 540° a.l. o più	
	2	Acro. 2	Capovolta avanti	Capovolta "saltata"	Ribaltata a 1 o a piedi pari o Rib. a p.p. + Pennello	Ribaltata a 1 gamba + Ribaltata a piedi pari + Salto Pennello	Ribaltata a p.p. + flic av	Ribaltata + Salto a r / k	Salto a r + salto a r	Ribaltata + Salto a t	Serie diretta di salti B+B o superiore
	3	Acro. 3		Verticale + capovolta a	Rovesciata a	Flic avanti	Salto avanti r o k	Ribaltata senza mani	Salto avanti teso	Salto avanti r con 360° a.l.	Salto a t con 360° a.l. o più
	4	Acro. 4	Capovolta indietro	Capovolta d alla Verticale	Rovesciata d	Ruota senza mani opp. Da fermo: flic dietro (smezzato o unito)	Rovesciata d + flic smezzato	Da fermo:flic smezzato + flic unito	Da fermo: flic d smezzato + salto d t smezzato	Rondata + salto tempo + salto in estensione (diretti o indiretti)	Rondata + salto tempo + salto dietro (diretti o indiretti)
	5	Acro. 5	Capovolta a o d + salto in estensione		Presalto da fermo + rondata + pennello	Presalto da fermo + rondata + salto divaricato o carpio o enj.	Flic unito da fermo + salto divaricato o carpiato	Presalto da fermo rondata + salto dietro r	Presalto da fermo rondata + salto dietro teso		Salto Acro C o più
Righe parte ARTISTICA	6	Salti ginnici spinta a 1 piede	Salto del Gatto o Sforbicata a g. tese	Salto del Gatto con 180°	Salto ginnico spinta ad 1 piede di valore A		Salto ginnico spinta ad 1 piede di valore B	Salto ginnico spinta ad 1 piede di valore C o più			
	7	Salti ginnici spinta a 2 piedi	Salto r o Salto in estensione (anche con 180°)	Sissonne o Salto del Cosacco	Salto k divaricato o Enjambeè sul posto	Salto r 1/2	Salto in estensione con 360° o Sissonne ad Anello	Salto cosacco con 1/2 g o Salto k div. 1/2g o Enjambeè sul posto 1/2g	Salto artistico con spinta a 2 piedi di valore "B"	Salto artistico con spinta a 2 piedi di valore "C"	
	8	Piroette combinate	1/2 giro su due piedi + passo + 1/2 giro su due piedi	1/2 giro in passè + passo + 1/2 giro su due piedi	1/2 giro in passè + passo* + 1/2 giro in passè	1 giro (360°) in passè + passo* + 1/2 giro in passè	1 giro (360°) in passè + passo* + 1 giro in passè	B + passo* + 1/2 giro (180)	B + passo* + A	D + passo* + 1/2 giro (180)	D + passo* + A
	9	Piroette	1/2 giro (180°) in passè o con gamba libera tesa	1/2 g. (180°) con g. lib. tesa all'orizz. o impugnando g. lib. (apertura 180°)	1 giro (360°) in passè o con gamba libera tesa		Piroetta di valore "B"		Piroetta di valore "C"		Piroetta di valore "D"
	10	Passaggio di danza (tutti spinti 1 piede e diversi)	Chassè + Salto del Gatto	2 salti ginnici diversi spinta ad 1 piede di valore min. A (di cui 1 salto apert. min. 90°)		1 salto ginnico sp. 1p. valore A + 1 salto ginnico spinta a 1p. valore B		2 salti ginnici diversi spinta ad 1 piede di valore B	1 salto ginnico sp. 1p. valore B + 1 salto ginnico spinta a 1p. valore C	2 salti ginnici diversi spinta ad 1 piede di valore C o più	
TOT.			TOT. A	TOT. B	TOT. C	TOT. D	TOT. E	TOT. F	TOT. G	TOT. H	TOT. I
									TOT.		
Legenda: a = avanti d = dietro r = raccolto k = carpiato t = teso s.p.m. = senza posa delle mani El.Ac.V. = Elem Acro di Valore											
Specifiche: I salti ginnici spinta a 1 piede non possono essere uguali a quelli eseguiti nel passaggio di danza. Il Passaggio di danza deve avere almeno 1 dei salti con divaricata 180°. Nelle "Serie" è consentito invertire e/o modificare l'ordine degli elementi indicato nella cella. * Nelle Piroette combinate per "Passo" si intende l'appoggio della gamba libera del primo giro per entrare nel secondo											

Società: Ginnasta:

Corpo Libero	Grado			AICS	Punti		Attrezzi	Categoria			
	1°	2	3°		1,00	1,50		2 Attr.	GIOVANI		cat: A
	Specialità			FGI	2,00	3,00	3 Attr.	Cat: B	Cat: C	Junior	Senior

GIUDICE 1	GIUDICE 2	Penalità (media tra G1 e G2)	VD	VE (10,00 - penalità)	es. corto, linea, tempo, allen., tappetino	PUNTEGGIO FINALE

Società: Ginnasta:

Corpo Libero	Grado			AICS	Punti		Attrezzi	Categoria			
	1°	2°	3		1,00	1,50		2 Attr.	GIOVANI		cat: A
	Specialità			FGI	2,00	3,00	3 Attr.	Cat: B	Cat: C	Junior	Senior

GIUDICE 1	GIUDICE 2	Penalità (media tra G1 e G2)	VD	VE (10,00 - penalità)	es. corto, linea, tempo, allen., tappetino	PUNTEGGIO FINALE