



Ente di Promozione  
Sportiva riconosciuto  
dal C.O.N.I.



# Campionato Nazionale di Specialità

2019

Programma Tecnico

Settore  
Ginnastica Artistica





## **CAMPIONATO NAZIONALE DI SPECIALITÀ 2019**

**A cura di**

**Cinzia Pennesi**

**Monia Melis – Ilenia Oberni - Alice Grecchi – Sonia Frasca – Tiziana Di Nitto**

**Componenti Commissione Tecnica Nazionale**

***Aggiornato 30 Settembre 2018***

**C.S.E.N. – Centro Sportivo Educativo Nazionale**

Via L. Bodio, 57 – 00191 Roma

<http://wwwcsen-nazionale.it>

Tel. 06.3294807 06.3291853 06.3294702

Fax 06.3292397 06.45470892

[info@csen.it](mailto:info@csen.it)



## Regolamento Tecnico

| Categoria  | Anno Nascita      | Programma Tecnico  |
|------------|-------------------|--|
| Esordienti | 2012 - 2011       | 5 attrezzi: Volteggio-Minitrampolino-Trave-Corpo Libero-Parallele Asimmetriche |
| Allieve A  | 2010 - 2009       | 5 attrezzi: Volteggio-Minitrampolino-Trave-Corpo Libero-Parallele Asimmetriche |
| Allieve B  | 2008 - 2007       | 5 attrezzi: Volteggio-Minitrampolino-Trave-Corpo Libero-Parallele Asimmetriche |
| Junior A   | 2006 - 2005       | 5 attrezzi: Volteggio-Minitrampolino-Trave-Corpo Libero-Parallele Asimmetriche |
| Junior B   | 2004 - 2003       | 5 attrezzi: Volteggio-Minitrampolino-Trave-Corpo Libero-Parallele Asimmetriche |
| Senior     | 2002 e precedenti | 5 attrezzi: Volteggio-Minitrampolino-Trave-Corpo Libero-Parallele Asimmetriche |

1. Competizione individuale di terzo livello
2. Le ginnaste partecipanti al Campionato Nazionale di Specialità, possono partecipare anche al Campionato Nazionale Acrobat di 2° o 3° livello
3. E' prevista una classifica assoluta determinata dalla somma dei migliori quattro attrezzi; ogni ginnasta potrà gareggiare anche a un solo attrezzo ma, per entrare nella classifica assoluta, sarà obbligatorio gareggiare almeno su quattro attrezzi
4. Nella tabella delle Esigenze degli attrezzi Trave, Corpo Libero e Parallele, per ogni categoria, sono indicati: il numero degli elementi da inserire nella composizione, i punteggi di partenza, la modalità per ottenere l'Abbuono, la durata del brano musicale e quella dell'esercizio alla Trave, insieme al numero minimo di lunghezze da percorrere
5. Il valore dei salti per Volteggio e Minitrampolino, per ogni categoria, è indicato nelle tabelle specifiche
6. Per ogni elemento mancante o esigenza mancante la penalità sarà di p. 0.50
7. Gli esercizi, i volteggi e i salti al minitrampolino andranno dichiarati sulle apposite schede
8. Non è ammesso eseguire Salti/Elementi di categorie superiori a quella di appartenenza. In caso di inosservanza quanto eseguito sarà considerato NULLO
9. In caso di pari merito vincerà la ginnasta più giovane, per le categorie Esordienti, Allieve A e B e Junior A e B, la ginnasta più grande di età per la categoria Senior
10. In Finale Nazionale, le ginnaste qualificate per la classifica assoluta, potranno gareggiare su tutti e 5 gli attrezzi; le ginnaste qualificate per specialità, gareggeranno sugli attrezzi che avranno determinato la qualificazione
11. Le ginnaste qualificate in un solo attrezzo, potranno aggiungerne un secondo a scelta tra Volteggio, Parallele e Minitrampolino

**Compilazione schede di dichiarazione:** i Tecnici devono segnare con penna blu/nera gli elementi **senza scrivere alcun totale**

**L'esercizio al Corpo Libero non prevede obbligo di direzioni ma, in caso di gara sulla pedana regolamentare (c.d. Quadrato), è ammesso utilizzare tutto lo spazio a disposizione**

**Si ricorda che la scelta degli elementi deve essere sempre consona alla maturità tecnica della Ginnasta**

## REGOLAMENTO MUSICHE

Il brano musicale per il Corpo Libero, anche cantato, deve essere inciso su Cd, in buono stato di conservazione, **COME TRACCIA UNICA**. In caso di inosservanza la penalità sarà pari a p.0.50 da detrarre dal punteggio finale.

***È consigliabile incidere il brano anche su chiavetta USB, utilizzabile comunque solo in caso di malfunzionamento del CD.***

### Ammissione alla Finale Nazionale

Sulla base della classifica regionale, nel caso di una o due prove di qualificazione regionali, si considererà il miglior punteggio ottenuto; nel caso di tre o più prove di qualificazione, si considererà la somma delle due migliori prove. Si terrà presente il seguente schema:

#### Categoria Esordienti

|                                   |  |
|-----------------------------------|--|
| da 1 a 12 ginnaste partecipanti   | prime tre della classifica assoluta + prima della classifica di specialità         |
| da 13 a 20 ginnaste partecipanti  | prime tre della classifica assoluta + prime due della classifica di specialità     |
| da 21 a 30 ginnaste partecipanti  | prime tre della classifica assoluta + prime tre della classifica di specialità     |
| oltre le 31 ginnaste partecipanti | prime tre della classifica assoluta + prime quattro della classifica di specialità |

#### Categorie Junior B – Senior

|                                   |  |
|-----------------------------------|--|
| da 1 a 12 ginnaste partecipanti   | prime tre della classifica assoluta + prima della classifica di specialità         |
| da 13 a 25 ginnaste partecipanti  | prime tre della classifica assoluta + prime due della classifica di specialità     |
| da 26 a 35 ginnaste partecipanti  | prime tre della classifica assoluta + prime tre della classifica di specialità     |
| da 35 a 45 ginnaste partecipanti  | prime tre della classifica assoluta + prime quattro della classifica di specialità |
| oltre le 45 ginnaste partecipanti | prime tre della classifica assoluta + prime cinque della classifica di specialità  |

#### Categorie Allieve A – Allieve B – Junior A

|                                 |  |
|---------------------------------|--|
| da 1 a 15 ginnaste partecipanti | prime tre della classifica assoluta + prima della classifica di specialità |
|---------------------------------|--|

|                                   |  |
|-----------------------------------|--|
| da 16 a 25 ginnaste partecipanti  | prime tre della classifica assoluta + prime due della classifica di specialità     |
| da 26 a 35 ginnaste partecipanti  | prime tre della classifica assoluta + prime tre della classifica di specialità     |
| oltre le 36 ginnaste partecipanti | prime tre della classifica assoluta + prime quattro della classifica di specialità |

Le iscrizioni alla Finale dovranno pervenire secondo le modalità che verranno comunicate attraverso il sito dell'Ente. Eventuali iscrizioni che dovessero pervenire oltre le 72 ore successive alla data di scadenza, saranno accettate ma gravate di una multa di € 50 (cinquanta euro). Quelle pervenute oltre le 72 ore, non saranno accettate.

Le Società interessate a partecipare alla Finale Nazionale ma appartenenti a Comitati che non hanno effettuato gare di qualificazione, potranno iscriverne alla finale massimo 3 ginnaste per ogni categoria

### **Regolamento Podio**

Se si è partecipato al Campionato Regionale di Specialità, nella stagione sportiva successiva si potrà ripartire dal Campionato Cup Individuale

La qualificazione alla finale nazionale nella classifica Assoluta, determina la non possibilità di ripartire da Campionati minori, nella stagione sportiva successiva

Le prime cinque ginnaste delle categorie Esordienti, Allieve A, Allieve B, Junior A e Junior B, classificate per l'Assoluta nella Finale Nazionale 2019, dovranno cambiare categoria nell'anno sportivo successivo (2019-2020), se non già previsto per età che passino di categoria.

Coloro che dovranno cambiare categoria solo in funzione del risultato della Finale Nazionale, potranno, però, continuare a gareggiare nella categoria di appartenenza, partecipando al Campionato di Eccellenza. Le prime dieci ginnaste di ogni categoria, classificatesi nell'Assoluta nella Finale Nazionale 2018, non potranno partecipare né al Cup a squadre né al Cup Individuale nella stagione sportiva successiva (2018-2019)

### **Premiazioni**

È sempre preferibile ed auspicabile che le ginnaste premiate presenzino alla cerimonia di premiazione ma, qualora ciò non fosse possibile, ritirerà il premio un altro rappresentante delle loro Società di appartenenza (altro atleta, tecnico, dirigente, accompagnatore, escluso il giudice)

**Per tutte le altre notazioni relative al Regolamento Generale del settore, alla partecipazione alle gare e alle penalità, si rinvia al**

**Codice dei Punteggi 2019 e alle Linee**  
**Guida Tecniche e di Giuria 2019**

## Esigenze di Composizione

### Parallele Asimmetriche

#### **Categoria Esordienti:**

5 elementi da scegliere tra 0.10 e 0.20

Lavoro su SI

Valore dell'esercizio: esecuzione p. 10.20 + valore dei 5 elementi scelti

#### **Per le categorie Allieve A e B:**

*possibilità di ottenere l'Abbuono eseguendo max 2 elementi, **oltre i 5**, scelti dalla colonna **0.40** oppure: passaggio allo SS, con tecnica (modalità) libera (Kippe, Capovolta, Spinta con i piedi da SI) e arrivo in appoggio frontale (la semplice sospensione non è sufficiente per ottenere l'Abbuono) e 1 elemento scelto dalla colonna **0.40***

#### **Categoria Allieve A**

5 elementi da scegliere tra 0.10 e 0.30

Lavoro su SI e/o SS

Valore dell'esercizio: esecuzione p. 10.30 + valore dei 5 elementi scelti + valore Abbuoni (se presenti nell'esercizio)

#### **Categoria Allieve B**

5 elementi da scegliere tra 0.10 e 0.30

Lavoro su SI e/o SS

Valore dell'esercizio: esecuzione p. 10.30 + valore dei 5 elementi scelti + valore Abbuoni (se presenti nell'esercizio)

#### **Per le categorie Junior A, Junior B e Senior:**

*possibilità di ottenere l'Abbuono eseguendo max 2 elementi, **oltre i 5**, scelti dalla colonna **0.50** dedicata alla loro categoria oppure: passaggio allo SS, con tecnica (modalità) libera (Kippe, Capovolta, Spinta con i piedi da SI) e arrivo in appoggio frontale (la semplice sospensione non è sufficiente per ottenere l'Abbuono) e 1 elemento scelto dalla colonna **0.50** dedicata alla loro categoria.*

#### **Categoria Junior A**

5 elementi da scegliere tra 0.10 e 0.40

Lavoro su SI e/o SS

Valore dell'esercizio: esecuzione p. 10.40 + valore dei 5 elementi scelti + valore Abbuoni (se presenti nell'esercizio)

#### **Categoria Junior B**

5 elementi da scegliere liberamente dalla griglia

Lavoro su SI e/o SS

Valore dell'esercizio: esecuzione p. 10.50 + valore dei 5 elementi scelti + valore Abbuoni (se presenti nell'esercizio)

#### **Categoria Senior:**

5 elementi da scegliere liberamente dalla griglia

Lavoro su SI e/o SS

Valore dell'esercizio: esecuzione p. 10.50 + valore dei cinque elementi scelti + valore Abbuoni (se presenti nell'esercizio)

## Trave

### **Categoria Esordienti: SOLO TRAVE BASSA**

- 1) Entrata e Uscita (codificate in griglia)
- 2) Un elemento artistico
- 3) Una posizione d'equilibrio
- 4) Un contatto con l'attrezzo (**parte coreografica non elemento**)
- 5) Un elemento Acro (ammesso anche come entrata e/o uscita)

**6** elementi a scelta compresi tra 0.10 e 0.20

*Durata dell'esercizio: max. 50". Minimo una lunghezza*

*Valore dell'esercizio: esecuzione p. 10.00 + valore dei sei elementi scelti*

### **Per le categorie Allieve A e Allieve B:**

*possibilità di aggiungere max 2 elementi scelti dalla colonna Abbuono **0.40***

### **Categoria Allieve A: SOLO TRAVE BASSA**

- 1) Entrata e Uscita (codificate in griglia)
- 2) Un elemento artistico
- 3) Una posizione d'equilibrio
- 4) \*Un contatto con l'attrezzo (**parte coreografica non elemento**)
- 5) Un elemento Acro

**6** elementi a scelta compresi tra 0.10 e 0.30

*Durata dell'esercizio: max. 1'15". Minimo una lunghezza e mezza*

*Valore dell'esercizio: esecuzione p. 10.00 + valore dei sei elementi scelti + valore Abbuoni (se presenti nell'esercizio)*

### **Categoria Allieve B: SOLO TRAVE BASSA**

- 1) Entrata e Uscita (codificate in griglia)
- 2) Un elemento artistico
- 3) Una posizione d'equilibrio
- 4) \*Un contatto con l'attrezzo (**parte coreografica non elemento**)
- 5) Un elemento Acro

**6** elementi a scelta compresi tra 0.10 e 0.30

*Durata dell'esercizio: max. 1'15". Minimo una lunghezza e mezza*

*Valore dell'esercizio: esecuzione p. 10.00 + valore dei sei elementi scelti + valore Abbuoni (se presenti nell'esercizio)*

### **Per le categorie Junior A, Junior B e Senior:**

*possibilità di aggiungere max 2 elementi scelti dalla colonna Abbuono 0.50 dedicata alla loro categoria o scelta della **Trave a mt. 1,25 da terra** ed 1 elemento della colonna Abbuono dedicata alla loro categoria*

### **Categoria Junior A**

- 1) Entrata e Uscita (codificate in griglia)
- 2) Una serie artistica di due elementi diversi
- 3) Una posizione d'equilibrio
- 4) \*Un contatto con l'attrezzo (**parte coreografica non elemento**)
- 5) Un elemento acro

**6** elementi a scelta compresi tra 0.10 e 0.40

*Durata dell'esercizio: max. 1'30". Minimo una lunghezza e mezza*

*Valore dell'esercizio: esecuzione p.10.00 + valore dei sei elementi scelti + valore Abbuoni (se presenti nell'esercizio)*

### **Categoria Junior B**

- 1) Entrata e Uscita (codificate in griglia)
- 2) Una serie artistica di due elementi diversi
- 3) Una posizione d'equilibrio
- 4) \*Un contatto con l'attrezzo (**parte coreografica non elemento**)
- 5) Un elemento acro

**6** elementi a scelta compresi tra 0.10 e 0.50

*Durata dell'esercizio: max. 1'30". Minimo una lunghezza e mezza*

*Valore dell'esercizio: esecuzione p.10.00 + valore dei sei elementi scelti + valore Abbuono (se presente nell'esercizio)*

### **Categoria Senior**

- 1) Entrata e Uscita (codificate in griglia)
- 2) Una serie artistica di due elementi diversi
- 3) Una posizione d'equilibrio
- 4) \*Un contatto con l'attrezzo (**parte coreografica non elemento**)
- 5) Un elemento acro

**6** elementi a scelta compresi tra 0.10 e 0.50

*Durata dell'esercizio: max. 1'30". Minimo una lunghezza e mezza*

*Valore dell'esercizio: esecuzione p. 10.00 + valore dei sei elementi scelti + valore Abbuoni (se presenti nell'esercizio)*

**\*Contatto con l'attrezzo: v. Linee Guida Tecniche e di Giuria 2019 pag. 13**

## **Corpo Libero**

### **Categoria Esordienti:**

- 1) Posizione iniziale e finale
- 2) Una parte a terra
- 3) Una serie artistica di due elementi uguali o diversi
- 4) Un elemento acro
- 5) Un elemento del Gruppo Strutturale **Verticali**

**6** elementi a scelta compresi tra 0.10 e 0.20

Durata dell'esercizio: max. 50"



Valore dell'esercizio: esecuzione p. 10.00 + valore dei sei elementi scelti

Serie artistica: scelta dai Gruppi Strutturali: **Salti o Giri**

**Per le categorie Allieve A e Allieve B:**

possibilità di aggiungere max 2 elementi scelti dalla colonna Abbuono **0.40**

**Categoria Allieve A**

- 1) Posizione iniziale e finale
- 2) Un elemento da scegliere dal gruppo strutturale **Giri**
- 3) Una serie artistica di due salti diversi
- 4) Un elemento acro
- 5) Un elemento del Gruppo Strutturale **Verticali**

**6** elementi a scelta compresi tra 0.10 e 0.30

Durata dell'esercizio: max. 1'15"

Valore dell'esercizio: esecuzione p. 10.00 + valore dei sei elementi scelti + valore Abbuono (se presente nell'esercizio)

**Categoria Allieve B**

- 1) Posizione iniziale e finale
- 2) Un elemento da scegliere dal gruppo strutturale **Giri**
- 3) Una serie artistica di due salti diversi
- 4) Un elemento acro
- 5) Un elemento del Gruppo Strutturale **Verticali**

**6** elementi a scelta compresi tra 0.10 e 0.30

Durata dell'esercizio: max. 1'15"

Valore dell'esercizio: esecuzione p. 10.00 + valore dei sei elementi scelti + valore Abbuoni (se presenti nell'esercizio)

**Per le categorie Junior A, Junior B e Senior:**

possibilità di aggiungere max 2 elementi scelti dalla colonna Abbuono 0.50 dedicata alla loro categoria

**Categoria Junior A**

- 1) Posizione iniziale e finale
- 2) Un elemento da scegliere dal gruppo strutturale **Giri**
- 3) Una serie artistica di due salti diversi
- 4) Una serie acrobatica di almeno 2 elementi da svolgere nella stessa direzione
- 5) Un elemento del Gruppo Strutturale **Verticali**

**6** elementi a scelta compresi tra 0.10 e 0.40

Durata dell'esercizio: **max 1'30"**

Valore dell'esercizio: esecuzione p.10.00 + valore dei sei elementi scelti + valore Abbuoni (se presenti nell'esercizio)

### **Categoria Junior B**

- 1) Posizione iniziale e finale
  - 2) Un elemento da scegliere dal Gruppo Strutturale **Giri**
  - 3) Una serie artistica di due salti diversi
  - 4) Una serie acrobatica
  - 5) Un elemento del Gruppo Strutturale **Verticali**
- 6** elementi a scelta compresi tra 0.10 e 0.50

*Durata dell'esercizio: max 1'30"*

*Valore dell'esercizio: esecuzione p 10.00 + valore dei sei elementi scelti + valore Abbuono (se presente nell'esercizio)*

### **Categoria: Senior**

- 1) Posizione iniziale e finale
  - 2) Un elemento da scegliere dal Gruppo Strutturale **Giri**
  - 3) Una serie artistica di due salti diversi
  - 4) Una serie acrobatica
  - 5) Un elemento del Gruppo Strutturale **Verticali**
- 6** elementi a scelta compresi tra 0.10 e 0.50

*Durata dell'esercizio: max 1'30"*

*Valore dell'esercizio: esecuzione p. 10.00 + valore dei sei elementi scelti + valore Abbuoni (se presenti nell'esercizio)*

Serie artistica: scelta dal Gruppo strutturale **Salti**

Serie acrobatica: scelta dal Gruppo Strutturale **Acro**

**N.B.** tutte le Serie, sia artistiche che acrobatiche, si eseguono senza soluzione di continuità (senza pausa, stop, passi intermedi), altrimenti non sono riconosciute

### **Precisazioni Volteggio**

Categorie Esordienti e Allieve A e B: due Volteggi uguali o diversi; ai fini della classifica si prenderà in considerazione il miglior punteggio

Categorie Junior A e B e Senior: due Volteggi **diversi**; ai fini della classifica si prenderà in considerazione il miglior punteggio.

Esecuzione di due salti uguali equivale all'annullamento del secondo salto. Verrà preso in considerazione **SOLO** il primo salto eseguito in ordine cronologico

La distanza della rincorsa è libera; una seconda rincorsa è consentita se nella prima la ginnasta non ha toccato né pedana né tappeti

Nei salti Yourchenko sono obbligatori la protezione a "C" e il tappetino per la posa delle mani; in caso contrario il salto sarà considerato NULLO

### Volteggio sui Tappetoni

| Categoria  | Altezza Tappetoni | Tipologia Salto                            | Valore Salto |
|------------|-------------------|--|--------------|
| Esordienti | 60 cm             | Capovolta saltata                          | p.10.40      |
|            |                   | Verticale con arrivo supini (senza spinta) | p.10.60      |
|            |                   | Verticale spinta con arrivo supini         | p.11.00      |
| Allieve A  | 60 cm             | Verticale con arrivo supini (senza spinta) | p.12.00      |
|            |                   | Verticale spinta con arrivo supini         | p.12.40      |
|            |                   | Rondata                                    | p.12.60      |
| Allieve B  | 60 cm             | Verticale con arrivo supini (senza spinta) | p.11.80      |
|            |                   | Verticale spinta con arrivo supini         | p.12.20      |
|            |                   | Rondata                                    | p.12.40      |
|            |                   | Ribaltata                                  | p.12.60      |
| Junior A   | 80 cm             | Verticale con arrivo supini (senza spinta) | p.11.80      |
|            |                   | Verticale spinta con arrivo supini         | p.12.20      |
|            |                   | Rondata                                    | p.12.60      |
|            |                   | Ribaltata                                  | p.13.00      |
|            |                   | Ruota arrivo costale                       | p.13.20      |
|            |                   | Ribaltata con arrivo a cm 20               | p.13.40      |
| Junior B   | 80 cm             | Verticale con arrivo supini (senza spinta) | p.12.40      |
|            |                   | Verticale spinta con arrivo supini         | p.12.70      |
|            |                   | Rondata                                    | p.13.20      |
|            |                   | Ribaltata                                  | p.13.50      |
|            |                   | Ruota arrivo costale                       | p.13.70      |
|            |                   | Ribaltata con arrivo a cm 20               | p.14.00      |
|            |                   | Rondata + Flic tutto sui tappetoni         | p.14.00      |
| Senior     | 80 cm             | Verticale con arrivo supini (senza spinta) | p.12.00      |
|            |                   | Verticale spinta con arrivo supini         | p.12.80      |
|            |                   | Rondata                                    | p.13.00      |
|            |                   | Ribaltata                                  | p.13.30      |
|            |                   | Ruota arrivo costale                       | p.13.50      |
|            |                   | Ribaltata con arrivo a cm 20               | p.13.70      |
|            |                   | Rondata + Flic tutto sui tappetoni         | p.13.70      |
|            |                   | Rondata in pedana + Flic                   | p.14.00      |

| <b>Copia società GAF VOLTEGGIO</b> |  | <b>Valore</b> |  |
|------------------------------------|--|---------------|--|
| Società                            |  | Esecuzione    |  |
| Ginnasta                           |  | Penalità      |  |
| Categoria                          |  | Totale        |  |
| <b>GAF SPECIALITÀ VOLTEGGIO</b>    |  | <b>Valore</b> |  |
| Società                            |  | Esecuzione    |  |
| Ginnasta                           |  | Penalità      |  |
| Categoria                          |  | Totale        |  |

## Minitrampolino

### **ESIGENZE**

2 salti anche diversi (da dichiarare) - Esecuzione di 2 prove (vale la migliore) Tappetatura come Minitrampolino (cm 40)

| <b>Categoria: <u>Esordienti</u> Tipologia Salto: Rincorsa ammessa anche su piano rialzato</b> |  | <b>Valore Salto</b> |
|---|--|---------------------|
| 1   | Pennello 180° a/l                                  | <b>p.10.50</b>      |
| 2   | Salto Carpio Divaricato                            | <b>p.10.50</b>      |
| 3   | Capovolta saltata <b>O</b> Verticale arrivo supino | <b>p.10.80</b>      |
| 4   | Pennello 360° a/l                                  | <b>p.10.80</b>      |
| 5   | Tuffo  | <b>p.11.00</b>      |
| <b>Categoria Allieve A Tipologia Salto: Rincorsa ammessa anche su piano rialzato</b>          |  | <b>Valore Salto</b> |
| 1   | Capovolta Saltata                                  | <b>p.11.60</b>      |
| 2   | Salto Carpio Divaricato                            |                     |
| 3   | Tuffo  | <b>p.11.80</b>      |
| 4   | Pennello 360° a/l                                  | <b>p.12.00</b>      |
| 5   | Flic Avanti  | <b>p.12.20</b>      |
| 6   | Ribaltata  |                     |
| 7   | Salto giro avanti raccolto                         | <b>p.12.60</b>      |
| <b>Categorie Allieve B Tipologia Salto: Rincorsa ammessa anche su piano rialzato</b>          |  | <b>Valore Salto</b> |
| 1   | Tuffo  | <b>p.11.60</b>      |
| 2   | Pennello 360° a/l                                  | <b>p.11.80</b>      |
| 3   | Flic Avanti  | <b>p.12.10</b>      |
| 4   | Ribaltata  |                     |
| 5   | Salto giro avanti raccolto                         | <b>p.12.40</b>      |
| 6   | Salto giro avanti carpiato                         | <b>p.12.60</b>      |
| <b>Categorie Junior A Tipologia Salto:</b>  |  | <b>Valore Salto</b> |
| 1   | Capovolta Saltata                                  | <b>p.12.20</b>      |
| 2   | Salto Carpio Divaricato                            |                     |
| 3   | Tuffo  | <b>p.12.50</b>      |
| 4   | Flic Avanti  | <b>p.12.70</b>      |
| 5   | Ribaltata  |                     |
| 6   | Salto giro avanti raccolto                         | <b>p.13.00</b>      |
| 7   | Salto giro avanti carpiato                         | <b>p.13.20</b>      |
| 8   | Salto giro avanti tesò                             | <b>p.13.40</b>      |

| <b>Copia società GAF MINITRAMPOLINO</b> |  | <b>Valore</b>     |  |
|---|--|-------------------|--|
| <b>Società</b>                          |  | <b>Esecuzione</b> |  |
| <b>Ginnasta</b>                         |  | <b>Penalità</b>   |  |
| <b>Categoria</b>                        |  | <b>Totale</b>     |  |

| <b>GAF SPECIALITA' MINITRAMPOLINO</b> |  | <b>Valore</b>     |  |
|---------------------------------------|--|-------------------|--|
| <b>Società</b>                        |  | <b>Esecuzione</b> |  |
| <b>Ginnasta</b>                       |  | <b>Penalità</b>   |  |
| <b>Categoria</b>                      |  | <b>Totale</b>     |  |

## Minitrampolino

### **ESIGENZE**

2 salti anche diversi da dichiarare - Esecuzione di 2 prove vale la migliore - Tappetatura come Minitrampolino (cm 40)

| <b>Categoria JUNIOR B</b> |   | <b>Tipologia Salto:</b> | <b>Valore Salto</b> |
|---------------------------|---|-------------------------|---------------------|
| 1                         | Flic Avanti o Ribaltata                 |                         | p.12.40             |
| 2                         | Salto giro avanti raccolto              |                         | p.12.60             |
| 3                         | Salto giro avanti carpiato              |                         | p.13.00             |
| 4                         | Salto giro avanti teso                  |                         | p.13.40             |
| 5                         | Salto giro avanti raccolto con 180° a/l |                         | p.13.60             |
| 6                         | Salto giro avanti carpiato con 180° a/l |                         | p.13.80             |
| 7                         | Salto giro avanti teso con 180° a/l     |                         | p.14.00             |

| <b>Categoria SENIOR</b> |   | <b>Tipologia Salto:</b> | <b>Valore Salto</b> |
|-------------------------|---|-------------------------|---------------------|
| 1                       | Flic Avanti o Ribaltata                 |                         | p.12.20             |
| 2                       | Salto giro avanti raccolto              |                         | p.12.40             |
| 3                       | Salto giro avanti carpiato              |                         | p.12.80             |
| 4                       | Salto giro avanti teso                  |                         | p.13.20             |
| 5                       | Salto giro avanti raccolto con 180° a/l |                         | p.13.40             |
| 6                       | Salto giro avanti carpiato con 180° a/l |                         | p.13.60             |
| 7                       | Salto giro avanti teso con 180° a/l     |                         | p.13.80             |
| 8                       | Salto giro avanti teso con 360° a/l     |                         | p.14.00             |

| <b>Copia società GAF MINITRAMPOLINO</b> |  | <b>Valore</b> |  |
|---|--|---------------|--|
| Società                                 |  | Esecuzione    |  |
| Ginnasta                                |  | Penalità      |  |
| Categoria                               |  | Totale        |  |

| <b>GAF SPECIALITÀ MINITRAMPOLINO</b> |  | <b>Valore</b> |  |
|--------------------------------------|--|---------------|--|
| Società                              |  | Esecuzione    |  |
| Ginnasta                             |  | Penalità      |  |
| Categoria                            |  | Totale        |  |

### Parallele Asimmetriche

|                              | 0.10  | 0.20   | 0.30  | 0.40  | 0.50  |                                     |
|------------------------------|---|--|---|---|---|-------------------------------------|
|                              |   |  |   | ABBUONO solo per Allieve (0.40)                   | ABBUONO solo per Junior A (0.50)  | ABBUONO per Junior B/Senior (0.50)  |
| Entrate                      | Battuta in pedana: saltare all'app. fr. SI      | Cap ind con spinta degli arti inf uniti                      | Cap ind di forza  | Battuta in pedana: Ochetta gb flesse              | Battuta in pedana: Ochetta gb tese  | Infilata a 2                        |
|                              | Cap ind di slancio                              |  | Infilata ad 1 in presa poplitea                                   | Infilata ad 1                                     | Kippe SI  | Mezzo giro (180°) e Kippe           |
| Slanci/Oscillazioni          | Slancio dietro a gb. Tese (piccolo stacco)      | Slancio dietro altezza staggio gu                            | Slancio dietro altezza staggio gd corpo squadrato                 | Slancio dietro all'orizzontale gu                 | Slancio dietro oltre l'orizzontale gu   | Slancio alla Vert a gb div          |
|                              |   |  | Slancio, posa dei piedi SI gb piegate e sospensione allo SS       | Slancio dietro all'orizzontale gd corpo squadrato | Slancio, posa dei piedi SI gb tese e presa diretta in sospensione allo SS ○ Slancio dietro sopra orizzontale gd corpo squadrato |                                     |
|                              | Posa dei piedi (gb piegate e alternate)         | Slancio, posa dei piedi SI a gb flesse unite/div             | SS dall'app slancio d portarsi alla sospensione *                 | Slancio, posa dei piedi SI a gb tese unite/div SS | 2 oscillazioni allo SS  |                                     |
| Passaggi di gamba            | Passaggio di 1 gb dietro/avanti – avanti/dietro | Dall'appoggio div sag cambio di fronte all'app fr            | Dall'app con 1 gb tesa infilata riunire le gb in posizione seduta | Dall'app dorsale ½ giro all'app fr                |   |                                     |
| Elementi vicino allo staggio | Basculi in presa poplitea con oscillazione      | Giro ind in div sag  | Giro av in div sag ○ Infilata a 1 in presa poplitea               | Ochetta gb flesse ○ Infilata a 1                  | Ochetta gb tese ○ Kippe SI  | Kippe SI ○ Kippe SS                 |
|                              |   | Giro add Ind (solo x Esordienti)                             | Giro add Ind  | Tempo di Cap sotto l'orizzontale                  | Tempo di Cap all'orizzontale  | Kippe breve                         |
|                              |   | Basculi in presa Poplitea                                    | Basculi a gb tese   | Giro di pianta dietro gb piegate                  | Giro di pianta dietro gb Tese   |                                     |
|                              |   |  |   | Cap ind all'app fr SS                             | Mezzavolta  | Fucs                                |
| Uscite                       | Dall'app slancio ind e arrivo fronte staggio    | Dall'app slancio ind ½ giro arrivo di schiena allo staggio   | Fioretto a gb unite/div con posa successiva sullo SI              | Fioretto a gb unite/div SI o SS                   | Fioretto a gb unite/div con 180°  | Fioretto a gb unite/div con 360° SS |
|                              | Dall'app Cap av gb piegate/tese                 | Dalla sospensione allo SS.: 1 oscillazione e arrivo indietro | Guizzo SI ○ Cap av gb tese SS                                     |   |   | Salto dietro raccolto SS            |

***\*Si intende la semplice discesa dallo staggio superiore.***

#### NOTE

**Esordienti:** possibilità di utilizzare doppia pedana se necessita per statura ginnasta

Scegliere un solo elemento dalle celle che ne contengono due – **Mezzavolta:** Partenza dall'appoggio su SS

| Copia società GAF Parallele Asimmetriche |  | Valore     |
|--|--|------------|
| Società                                  |  | Esecuzione |
| Ginnasta                                 |  | Penalità   |
| Categoria                                |  | Totale     |
| GAF SPECIALITA' Parallele Asimmetriche   |  | Valore     |
| Società                                  |  | Esecuzione |
| Ginnasta                                 |  | Penalità   |
| Categoria                                |  | Totale     |

## TRAVE

|                  | 0.10  | 0.20  | 0.30   | 0.40  | 0.50  |  |
|------------------|---|---|--|---|---|--|
|                  |   |   |  | <b>ABBUONO solo per Allieve (0.40)</b>  | <b>ABBUONO per Junior A (0.50)</b>                      | <b>ABBUONO per Junior B e Senior (0.50)</b>                            |
| <b>ENTRATE</b>   |   | <b>TB</b> Capovolta avanti fermata gambe a raccolta     | <b>TB</b> Stacco a piedi pari e arrivo sulla T. in Arabesque | <b>TA</b> Pennello arrivo a 1 piede (battuta stacco a uno o due) ○ Framazzo flessio | Capovolta Avanti  |  |
|                  | Lateralmente alla trave: appoggio delle mani e con piccola spinta a.i. salita a 2 piedi in raccolta | <b>TB</b> Entrata in pennello                           | Squadra equilibrata segnata a gb div                         | Squadra equilibrata a gb div (2")   | Staccata frontale (2")                                  | Da squadra equilibrata gb div. elevare il bacino e Cap av              |
| <b>SALTI</b>     | Pennello (anche con cambio gb)  | Raccolto  | Pennello 180°  | Cosacco a 2   | Pennello 270°   | Raccolto 180°  |
|                  | Gatto   | Enjambée (min. 90°)                                     | Cosacco 1 piede  | Enjambée sul posto (min.160°)   | Enjambée (min. 160°)                                    | Enjambée   |
|                  |   | Enjambée sul posto (min.90°)                            | Salto Sforbiciata  | Sisonne (apertura 160°)   | Sisonne (apertura 180°) ○ Enj sul posto 180°            |  |
| <b>GI RI</b>     | 180° giro a/l sugli avampiedi   | 180°giro a/l arto libero in posizione libera            | 180° giro a/l gb a 45°                                       | Mezzo giro in passè mezzo giro in passè con altra gb                                | Giro in passè 360° ○ 180°giro a/l gb a 90°              | Giro 360° gb tesa libera   |
| <b>EQUILIBRI</b> | Equilibrio libero su pianta (2")  | Tenuta della gb tesa impugnata oltre 90° su pianta (2") | Tenuta della gb tesa a 90° su pianta (2") ○ Orizzontale (2") | Verticale div sag di passaggio (apertura min 160°)                                  | Tenuta della gb tesa impugnata oltre 90° in relevé (2") | Verticale ritta (2")   |
|                  | Candela (2")  | Tenuta gb libera in relevé                              | Vert cambio gb ○ Sforbiciata                                 | Vert di slancio (unire gb in Vert)  |   | Vert div sag + Pennello  |
| <b>ACRO</b>      | Cap ind partenza/arrivo libero  | Cap ind arrivo sui piedi (no partenza da supini)        | Serie: Ponte (segnato) + Rov indietro                        | Rov ind   | Cap av senza mani                                       | Cap av + Pennello  |
|                  | Cap av fermata  | Cap av arrivo in piedi                                  | Ruota  |   | Tic Tac   | Rov avanti   |
|                  | Da accosciata: elevare il bacino in Vert gb flesse  | Ponte (2")  |  | Da accosciata: elevare il bacino in Vert gb flesse distensione in verticale         |   |  |
|                  |   |   |  | Vert Cap fermata  |   | Vert Cap rotolata arrivo in piedi                                      |
| <b>USCITE</b>    | Salto Raccolto (in punta o di lato)   | Pennello 180° (in punta o di lato)                      | Raccolto 180°  | Pennello 360° o superiore   | Rib av  | Rondata 180°   |
|                  | Pennello (in punta o di lato)   | Ruota a quattro appoggi (solo per Esordienti)           | Da fermi: Salto carpio div (apertura min 160°)               | Rondata   | <b>TA</b> Salto Giro av racc (con Battuta)              | <b>TA</b> Salto Ind Racc (da fermo) ○ <b>TA</b> Salto Giro av Carpiato |

**NOTE** Utilizzo della pedana nelle Entrate: libero - Scegliere un solo elemento dalle celle dove ne sono presenti due

Se non diversamente specificato, Tenuta della gamba avanti/laterale/indietro e Impugnata con una o due mani - Verticale Div Sag di passaggio: apertura min 160°; gb in linea con l'attrezzo - Entrate: staccata frontale: consentito aiutarsi con entrambe le mani per raggiungere la posizione da mantenere per 2" con una sola mano appoggiata

| <i>Copia società</i> GAF TRAVE |  |  | Valore            |  |
|--------------------------------|--|--|-------------------|--|
| <b>Società</b>                 |  |  | <b>Esecuzione</b> |  |
| <b>Ginnasta</b>                |  |  | <b>Penalità</b>   |  |
| <b>Categoria</b>               |  |  | <b>Totale</b>     |  |
| GAF SPECIALITA' TRAVE          |  |  | Valore            |  |
| <b>Società</b>                 |  |  | <b>Esecuzione</b> |  |
| <b>Ginnasta</b>                |  |  | <b>Penalità</b>   |  |
| <b>Categoria</b>               |  |  | <b>Totale</b>     |  |

### Corpo Libero

|                  | 0.1<br>0  | 0.20                        | 0.30  | 0.40  | 0.50                             |                                     |
|------------------|---|-----------------------------|---|---|----------------------------------|-------------------------------------|
|                  |   |                             |   | <b>ABBUONO solo Allieve (0.40)</b>                                      | <b>ABBUONO Jr A (0.50)</b>       | <b>ABBUONO Jr B e Sr (0.50)</b>     |
| <b>ACRO</b>      | Cap avanti (partenza ed arrivo liberi)                            | Cap saltata (piccolo tuffo) | Tuffo <b>O</b> Rov av                                     | Ribaltata a 1   | Rib av a 2 (anche con ) pennello | Salto giro av raccolto              |
|                  | Cap indietro (partenza ed arrivo liberi)                          | Rov ind                     | Rov ind araba <b>O</b> Cap ind alla Vert br piegate       | Cap ind alla Vert br tese   |                                  | <b>Cap ind alla Vert con 180°**</b> |
|                  |   |                             | Tic Tac   |   | Ruota senza mani                 | Ribaltata av senza mani             |
|                  | Ruota (anche con 1 br)  | Ruota spinta/saltata        | Rondata   | Flic smezzato   | Flic unito                       | Salto giro ind raccolto             |
|                  |   | Vert Cap                    | Cap av + Vert a gb unite e flesse                         | Cap av + Vert a gb Div  | Cap av + Vert a gb unite e tese  | <b>Verticale 360° + Cap av **</b>   |
| <b>VERTICALI</b> | Vert di passaggio (1 gb e bacino in verticale)                    | Vert unita di passaggio     | Vert 180°   | Vert ritta (2") <b>O</b> Vert di forza partenza gb div (discesa libera) | Vert 360°                        | Vert 540°                           |
| <b>SALTI</b>     | Gatto   | Gatto 180°                  |   | Gatto 360°  |                                  | Gatto 540°                          |
|                  |   | Cosacco ad 1                | Cosacco a 2   |   | Cosacco a 2 con 180°             | Cosacco a 2 con 360°                |
|                  | Sforbiciata tesa  | Enj con ¼ giro (ap.90°)     | Enj con ¼ giro (ap.135°)                                  | Enj min 160°  | Enj min 180°                     | Enjambée cambio                     |
|                  | Enjambée sul posto (apertura 90°)                                 | Enjambée (apertura 90°)     | Enj sul posto (min.160°)                                  | Enj sul posto (180°)  | Carpio div/unito                 | Enj sul posto con 180° di rotazione |
|                  | Pennello (anche con 180°)   | Raccolto                    | Raccolto 180°   | Pennello 360°   | Raccolto 360°                    | Pennello 540°                       |
| <b>GIRI</b>      |   | Mezzo giro 180° in Passé    | Giro 360°   | 1 Giro e mezzo 540°   |                                  | Due giri perno 720°                 |
|                  | 180° giro a/l arto libero   | 180° giro a/l gb a 45°      | 180° giro a/l con gb a 90° <b>O</b> Giro 360° con gb a45° | 180° giro a/l con gb impugnata  | Giro 360° a/l con gb a 90°       | Giro 360° a/l con gb impugnata      |
| <b>MOBILITÀ</b>  | Seduti gb div e tese: flessione del busto av arrivo petto a terra | Ponte 2"                    | Staccata sag (2") senza aiuto                             | Staccata fr (2") senza aiuto  |                                  |                                     |

**\*\*Vedi specifica sulle Linee Guida Tecniche e di Giuria 2019 a pag.15**

| <b>Copia società GAF SUOLO</b> |  | Valore            |  |
|--------------------------------|--|-------------------|--|
| <b>Società</b>                 |  | <b>Esecuzione</b> |  |
| <b>Ginnasta</b>                |  | <b>Penalità</b>   |  |
| <b>Categoria</b>               |  | <b>Totale</b>     |  |
| <b>GAF SPECIALITÀ SUOLO</b>    |  | Valore            |  |
| <b>Società</b>                 |  | <b>Esecuzione</b> |  |
| <b>Ginnasta</b>                |  | <b>Penalità</b>   |  |
| <b>Categoria</b>               |  | <b>Totale</b>     |  |



# **PENALITÀ ALCUNE INDICAZIONI**

**PER LE INDICAZIONI COMPLETE SI RINVIA AL CODICE DEI PUNTEGGI 2019 e ALLE  
LINEE GUIDA TECNICHE E DI GIURIA 2019**

## **FALLI GENERALI:**

- Caduta: penalità 0,50
- Aggrapparsi per non cadere: penalità 0,30
- Suggestivi del tecnico alla ginnasta: penalità 0,30
- Non terminare l'esercizio per volontà della ginnasta: penalità 3,00
- Esercizio troppo corto (meno del 50% degli elementi richiesti): penalità 3,00
- Elemento mancante: penalità 0,50 per ogni elemento + 0,50 per errata composizione
- Elemento non riconosciuto: penalità 0,50
- Esigenza mancante: penalità 0,50
- Insufficiente maturità della ginnasta: penalità 1.00
- Fuori Tempo: penalità 0.10
- Per Corpo Libero e Trave: Bonus Artisticità fino a 0.30 e Bonus Espressività fino a 0.20

## **CORPO LIBERO:**

- Non è consentito legare le verticali tenute o con rotazione tra di loro
- Verticale di passaggio a gambe unite: consentito scendere in Capovolta ma sarà, comunque, considerato come un solo elemento

Serie Acrobatica – possibilità di combinazioni:

- Capovolta + Verticale a gb flesse, discesa in Capovolta e Verticale a gb divaricate (o contrario)
- Capovolta + Verticale a gb divaricate, discesa in Capovolta e di seguito Verticale a gb tese (o contrario)

Non è necessario aggiungere una Capovolta tra i due elementi

- Nei salti ginnici con avvitamento il salto può essere fatto in qualsiasi fase della rotazione, l'importante è che si veda correttamente la forma del salto.

## **TRAVE:**

- L'uso della pedana nelle Entrate alla Trave, è libero
- Entrata Capovolta Fermata: non sollevare le spalle prima di cadere → elemento non riconosciuto
- Entrata Capovolta avanti: il rotolamento deve essere continuo. In caso di caduta l'elemento è valido se il bacino è staccato dalla T
- Trave Alta - Entrata ad 1 piede: battuta a piedi pari o a un piede
- Trave Alta – dalla Squadra Capovolta avanti: non è consentito fermare la Capovolta; ci deve essere il rotolamento. Se la caduta avviene prima di appoggiare i piedi nella Capovolta, verrà assegnata la squadra
- Entrate dove richiesto presalto e battuta in pedana, se non eseguito → elemento non riconosciuto
- Verticale 2": se si cade dopo aver eseguito correttamente l'elemento, quest'ultimo verrà riconosciuto se almeno un piede arriverà sull'attrezzo
- Uscita Ruota: da eseguire su quattro appoggi, altrimenti penalità 0.50, e non spinta, altrimenti non verrà riconosciuta.
- Non tentare l'uscita: penalità 0,50

## **PARALLELE:**

- Slancio intermedio (presa di slancio): penalità 0,30
- Oscillazione a vuoto: penalità 0,30
- Sfiorare l'attrezzo/tappeto con i piedi: penalità 0,30
- Urtare l'attrezzo/tappeto con i piedi: penalità 0,50

## **TRAMPOLINO E VOLTEGGIO**

Invalidità del salto: punti 0.00:

1. Rincorsa senza eseguire il salto, toccando la pedana o i tappeti
2. Non toccare i tappeti con le mani
3. Non utilizzare la protezione della pedana nei salti provenienti dalla Rondata (Il tappeto può essere staccato o posizionato sopra la pedana)
4. Poggiare una o ambedue le mani sulla pedana nei salti provenienti dalla Rondata
5. Battuta con i piedi non contemporanei □ Battuta in pedana con un solo piede
6. Aiuto durante il salto
7. Arrivo non con i piedi
8. Salto eseguito così male da non poter essere riconosciuto

\*Il tappeto per la posa delle mani, nei salti provenienti dalla Rondata, può essere staccato dalla pedana o, limitatamente per le ginnaste più piccole e minute, posizionato sopra la pedana, ma se le mani toccano la pedana al di fuori del tappeto il salto è NULLO

### **TRAMPOLINO:**

- Capovolta saltata e tuffo: Non poggiare la schiena durante il rotolamento → Salto Nullo  
Rimbalsare all'arrivo penalità 0.50 fisso
- Segnare un punto di riferimento per la battuta al trampolino: penalità 0,30

### **VOLTEGGIO:**

- RUOTA ARRIVO COSTALE (SPECIALITÀ): battuta a piedi pari eseguire un  $\frac{1}{4}$  di giro con le mani, evidente repulsione delle spalle e arrivo costale a gambe divaricate semi-piegate. L'apertura delle gambe può avvenire prima o dopo la fase di spinta delle spalle. Passaggio non costale per tutta la durata del salto penalità p.1.00

I Volteggi:

Ribaltata arrivo a 20 cm,- mani a 80 cm e arrivo con i piedi sul rialzo- si esegue senza soluzione di continuità. In caso non siano continui si riconosce la Ribaltata.

Rondata + Flic si esegue tutto su 80 cm senza soluzione di continuità

*Rondata in pedana + Flic si esegue senza soluzione di continuità*

