



Programma Sperimentale CSAIn
GAF

SUPER A 2020

CATEGORIE		
-----------	--	--

ALLIEVE	JUNIOR	SENIOR
nate nel 2011 2010 2009 2008	nate nel 2007 2006 2005	nate nel 2004 e precedenti

- Partecipano **OBBLIGATORIAMENTE AL PROGRAMMA SUPER A** le ginnaste che nel Campionato FGI in corso abbiano gareggiato nei Programmi SILVER LE e GOLD
- LA CLASSIFICA VERRA' STILATA SOMMANDO I PUNTEGGI DEI 4 ATTREZZI (volteggio, parallele, trave e corpo libero)



PROGRAMMA SPERIMENTALE CSAIN SUPER A 2020

GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE

SPECIFICHE TECNICHE: **VOLTEGGIO**

SERIE	SUPER A	
P.T. MAX	10.00	
Richieste Tecniche	1 salto con lavoro AVANTI (RIGA 1) e 1 salto con lavoro INDIETRO (RIGA 2)	
	TABELLA VOLTEGGIO	
ATTREZZATURE	ALLIEVE Materassi in linea 4x2m h 80 cm	JUNIOR/SENIOR TAVOLA h. 115 cm oppure CUBO 100 cm arrivo 20 cm 4X2 m
Punteggio Finale	Nota D (Valore del Salto) + Nota E (p. 10,00 meno Penalità di Esecuzione)	

1	La ginnasta deve eseguire 2 salti (1 con lavoro avanti, 1 con lavoro indietro/laterale) liberamente scelti NELLE COLONNE per categoria; vale la media . In caso di 2 salti appartenenti alla stessa riga, il 2° stato verrà considerato NULLO
2	Se la ginnasta esegue un salto diverso da quanto indicato sulla scheda non avrà alcuna PENALITA' per errata dichiarazione, il giudice indicherà il punteggio del salto realmente eseguito
3	Qualora il salto sarà riconosciuto come NULLO, verrà considerato punti 0,00 nella media con l'altro salto, nel caso di secondo salto nullo il punteggio finale sarà di punti 0,00
5	Per la prima rincorsa a vuoto nessuna penalità, alla seconda rincorsa a vuoto il salto verrà considerato nullo.
6	Sull'area di arrivo deve essere posto un materasso tipo Sarneige
Per tutto quanto concerne le penalità si fa riferimento al CODICE DEI PUNTEGGI INTERNAZIONALE FIG	



PROGRAMMA SPERIMENTALE CSAIN SUPER A 2020

GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE

SPECIFICHE TECNICHE: **PARALLELE ASIMMETRICHE**

SERIE	SUPER A
P.T. Max	8.0 max
Richieste Tecniche	Max 10 elementi di 10 righe diverse TABELLA PARALLELE ASIMMETRICHE
E.C.	Punti 0,50: 1 Entrata 1 Passaggio SS 1 Giro attorno allo staggio 1 Uscita
Composizione Esercizio	TUTTE LE RIGHE Max. elemento 1 riga 1 ENTRATA – riga 9/10 USCITA
Punteggio Finale	Nota D (Valore degli elementi) + Nota E (p. 10,00 meno Penalità di Esecuzione) + Bonus pt. 2,0 (E.C.)

1	L'uso dei paracalli E' OBBLIGATORIO
2	L'allenatore potrà stare nell'area dell'attrezzo per l'incolumità della ginnasta qualora non vi sia contatto
3	La ginnasta ha obbligo di eseguire 1 elemento codificato sulla riga entrata e sulla riga uscita, per mancata uscita penalità di punti 0,50 dal punteggio finale
4	Non sarà possibile alzare gli staggi ma solo di regolare la loro distanza
Per tutto quanto concerne le penalità si fa riferimento al CODICE DEI PUNTEGGI INTERNAZIONALE FIG	



PROGRAMMA SPERIMENTALE CSAIN SUPER A 2020

GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE

SPECIFICHE TECNICHE: TRAVE

SERIE	SUPER A
P.T. Max	8.0 max
Richieste Tecniche	Max 10 elementi di 10 righe diverse TABELLA TRAVE
E.C.	Punti 0,50: 1 Entrata/uscita 1 Serie ginnica 1 Elemento Acro. 1 giro
ATTREZZATURA	Trave h125cm
Composizione Esercizio	TUTTE LE RIGHE Max. 1 elemento riga 1 ENTRATA e riga 10 USCITA
Punteggio Finale	Nota D (Valore degli elementi) + Nota E (p. 10,00 meno Penalità di Esecuzione) + Bonus pt. 2,0 (E.C.)
1	Durata dell'esercizio Max. 90"
2	La ginnasta ha obbligo di eseguire 1 elemento codificato sulla riga entrata e sulla riga uscita, per mancata uscita penalità di punti 0,50 dal punteggio finale
Per tutto quanto concerne le penalità si fa riferimento al CODICE DEI PUNTEGGI INTERNAZIONALE FIG	



PROGRAMMA SPERIMENTALE CSAIN SUPER A 2020

GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE

SPECIFICHE TECNICHE: **CORPO LIBERO**

SERIE	SUPER A
P.T. Max	8.0 max
Richieste Tecniche	Max 10 elementi di 10 righe diverse TABELLA CORPO LIBERO
E.C.	Punti 0,50: 1 Passaggio di danza 1 Giro 1 salto artistico 1 Elemento Acro.1+ Elemento Acro 2
ATTREZZATURA	Pedana facilitante lunghezza min. 12 max 16 m
Scelta degli elementi	TUTTE LE RIGHE
Punteggio Finale	Nota D (Valore degli elementi) + Nota E (p. 10,00 meno Penalità di Esecuzione) + Bonus pt. 2,0 (E.C.)
1	Durata dell'esercizio Max. 90"
2	È obbligatorio l'uso del brano musicale della durata max. di 90"
Per tutto quanto concerne le penalità si fa riferimento al CODICE DEI PUNTEGGI INTERNAZIONALE FIG	



PROGRAMMA SPERIMENTALE CSAIN SUPER A 2020

GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE

VOLTEGGIO

Nome:		Società:		Cat:	Anno:	Serie: SUPER A
RIGA	CATEGORIA	D 8.00	D 9.00	D 10.00		
1 Lavoro avanti	ALLIEVE	CAPOVOLTA SALTATA	VERTICALE SPINTA ARRIVO SUPINO	RIBALTATA		
2 Lavoro indietro		RUOTA COSTALE	RONDATA	RONDATA IN PEDANA + FLIC		
1 Lavoro avanti	JUNIORES SENIORES	RIBALTATA	RIBALTATA 180° - YAMASHITA	RIBALTATA 360° - YAMASHITA 180°		
2 Lavoro indietro		RONDATA	RONDATA + 180°	RONDATA IN PEDANA + FLIC - TZUKAHARA		



PROGRAMMA SPERIMENTALE CSAIN SUPER A 2020

GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE

PARALLELE ASIMMETRICHE

Nome:		Società:			Cat:		Anno:		Serie: SUPER A				
RIGA		D 0,5		D 0,6		D 0,7		D 0,8		D 0,9		D 1,0	
Entrate	1	Spinta in pedana salire all'appoggio ritto frontale		Capovolta D. Spinta Ppu	Kippe infilata 1 g. risalita presa poplitea		Kippe		180° Infilata a 1		½ giro + Kippe		
		Cap.d. gambe T. di slancio			Capovolta di forza		Kippe infilata 1 g. T		Infilata a 2		Infilata e stacco		
Slanci	2	Slancio sotto lo staggio Gu		Slancio altezza staggio Gu		Slancio corpo squadrato altezza staggio Gd		Slancio 0° Gd o Gu		Slancio + 45° Gd o Gu		Slancio alla verticale Gd o Gu	
Passaggi di gamba E DI STAGGIO	3	Passaggio di gamba a L andata (e/o ritorno)		Dall'appoggio sagittale cambio fronte all'appoggio frontale		Dall'appoggio sagittale unire all'appoggio dorsale		Dall'appoggio dorsale ½ giro all'appoggio frontale				Fioretto e stacco Infilata a 2 stacco	
Slancio e posa piedi	4	Posa dei piedi alternata Gd		Slancio e posa dei piedi G flesse		Slancio e posa dei piedi Gd T		Slancio e posa dei piedi Gu T		Giro di pianta Gu flesse		Giro di pianta G T	
Passaggi e volte	5	Passaggio alla sospensione SS		Passaggio all'appoggio frontale SS		Capovolta indietro all'appoggio frontale SS		2 oscillazioni con frustata		Mezza volta		Gran volta di petto	
Tempi di Kippe e kippe	6	Basculè in presa poplitea		Basculè 1 G T infilata		Basculè 2 G T infilata		Kippe infilata 1 g. T		Fucks Kippe breve		Kippe	
Giri attorno allo staggio dietro	7	Giro d con 1 g.infilata T		Giro Addominale indietro SI		Giro addominale indietro SS		Tempo di capovolta d. apertura -0°		Tempo di capovolta d. apertura +0°		Tempo di capovolta d. alla verticale (+45°)	
Giri attorno allo staggio di av.	8	Giro av. con 1 g.infilata T		Ochetta G flesse SI		Ochetta G tese SI		Ochetta G flesse SS		Ochetta G T SS		Ochetta G T SS + slancio + 45° Gd o Gu	
Uscite SI	9	Capovolta avanti		Dall'appoggio slancio dietro +½ arrivo schiena staggio SI	Guizzo		Fioretto Gu o Gd		Fioretto 180°				
		Dall'appoggio slancio e arrivo fronte staggio SI			Fioretto con posa succ.dei piedi Gu o Gd								
Uscite SS	10			Oscillazione e arrivo fronte staggio SS		Capovolta avanti		Fioretto Gu o Gd		Fioretto 180°		Salto giro d. T	
										Salto giro d. R K		Fioretto 360°	



PROGRAMMA SPERIMENTALE CSAIN SUPER A 2020

G I N N A S T I C A A R T I S T I C A F E M M I N I L E

TRAVE

Nome:		Società:					Cat:		Anno:		Serie: SUPER A	
RIGA		D 0,1	D 0,2	D 0,3	D 0,4	D 0,5	D 0,6	D 0,7	D 0,8	D 0,9	D 1,0	
Entrate	1	Passaggio laterale di una gamba e arrivo a cavallo	Lat.alla trave spinta a 2 piedi arrivo in accosciata	Frammezzo	Squadra Gd	Squadra Gd 2"	Battuta in pedana entrata in Arabesque	Battuta in pedana entrata in capovolta avanti arrivo libero	Battuta in pedana entrata in capovolta avanti arrivo ritto	Verticale d'impostazione discesa libera	Verticale d'impostazione discesa in squadra Gd	
					Battuta in pedana pennello	Staccata frontale						
Acro 1	2	Posizione max accosciata 2" senza mani	Candela partenza seduti	Candela partenza e arrivo in piedi	Cap.a (partenza e arrivo liberi)	Cap. a	Ruota	Verticale Gd sagittalmente 2"	Verticale 2"	Rondata	Vert.discesa in squadra Salto d R	
Acro 2	3	Contatto ginocchio/a o bacino	Candela partenza seduti	Candela partenza e arrivo in piedi	Cap. d (partenza e arrivo liberi)	Cap. d	Ponte 2"	Ponte + Rovesciata	Rovesciata d	Rov. d. da seduti (Valdez)	Flic Smezzato	
										Rondata		
Salti spinta a 1	4	SE	SE cambio	Salto del gatto	Sforbiciata	Enjambè 90°	Cosacco spinta a 1 p.	Enjambè	Enj. Arrivo arabesque	Enjambè cambio	Johnson	
Salti spinta Ppu	5	SE	Raccolto	Enjambè 90°	SE 180°	Raccolto 180°al	Sissonne	Cosacco	Carpiato Gu	Cosacco 180°	Enjambè 180° al	
						Enjambè		SE 360°	Carpiato Gd			Enj.Anello
Serie Salti	6		SE + SE cambio	SE+Raccolto	Salto del gatto + Pennello	Sforbiciata + pennello	Enjambè Ppu + SE	Cosacco + SE	Carpiato Gd + SE	Enjambè + Enjambè Enj. + sisonne	Enjambè cambio + Enjambè - Enj cambio. + cosacco	
Acro 3	7	Elevare il bacino alla verticale Ppu G. flesse	Verticale di slancio	Verticale di slancio con cambio di g.	Verticale Gd sagittalmente	Verticale Gu		Tic-tac	Rovesciata a.	Ribaltata	Ribaltata senza	
											Ruota senza	
Tenute e Giri 1	8	Tenuta 2" su 1 piede g. libera	Tenuta 2" su 2 p. in relevè	Orizzontale 2"	Posizione a l 2"	Tenuta 2" g.T. 90°		180° g.T 45°	180° g.T 90°	180° g. impugnata	1 360° g.T. +45°	
										180° g.T in max accosciata		
Tenute e Giri 2	9	Tenuta 2" in passè	Tenuta 2" g. T 45°	Tenuta 2" passè in relevè	180° su 2 p. in relevè	180° in relevè max accosciata	180° in passè	180° in passè + tenuta 2" relevè	180° in passè + 180° su 2p. in relevè	180° in passè + 180° in passè sull'altra g.	360° in passè	
				Battuta + SE	Battuta + Raccolto	Battuta + Divaricato	Rondata mani in punta alla trave	Ribaltata mani in punta alla Trave	Rondata + SE	Salto a. R	Rondata + salto d. R K	Rond.+ s.d. T
Uscite	10	SE	Raccolto	Battuta + SE 180°						Rondata senza		

Legenda: a=avanti d=dietro l=laterale R=raccolto K=carpiato T=teso G=gambe P=piedi Gd=g.divaricate Gu=g.unite Ppu=piedi pari uniti SE=salto in estensione al=asse longitudinale



PROGRAMMA SPERIMENTALE CSAIN SUPER A 2020

GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE

CORPO LIBERO

Nome:		Società:				Cat:		Anno:		Serie: SUPER A	
RIGA		D 0,1	D 0,2	D 0,3	D 0,4	D 0,5	D 0,6	D 0,7	D 0,8	D 0,9	D 1,0
Acro 1	1	Cap.a partenza e arrivo liberi	Cap. a	Ruota	Rov. a	Ribaltata a 1	Ribaltata a 2	Ruota senza - Ribaltata senza	Ribaltata a 1 + Ribaltata a 2	Salto a. R o K	Salto a.R + salto a.R Salto a. T (anche con avv.)
					Tic-Tac						
Acro 2	2	Cap. d partenza e arrivo liberi	Cap. d	Ruota	Rov. d	Ppu flic smezzo o unito	Rondata flic	Rondata flic + flic	Rondata + Salto d. R o K	Rondata+ flic+ salto d. R o K	Rondata + Flic + Salto d. T (anche con avv.)
					Tic-Tac		Rondata + carpio d			Rondata + Salto d. T	
Verticali	3	Elevare il bacino alla verticale Ppu G. flesse	Verticale segnata	Verticale + cap. a.	Verticale 2"	Cap.d + vert. braccia piegate	Verticale 180°	Cap.d + vert. braccia T	Cap.d + vert. 180° Vert. 360°	Verticale 540°	Cap.d + vert 360° Vert. 720°
Serie Acro	4	Candela	Cap. a. + verticale ppu gambe flesse	Cap. a. + verticale g.d. T	Cap.a. + verticale g.u. T	Vert. Sagittale + Rov.d	Rib. a 1 + Ruota	Ribaltata a 1 + Rondata + SE	Ribaltata a 1 + Ribaltata a 2	Ribaltata a 2 + flic a.	Ribaltata + salto a. R o K o T
						Rov. a + Rov. a		Vert. Sagittale + flic			
Mobilità e Squadre	5	Busto a terra gd 2"	Staccata sagittale 2" con le mani Dalla seduta passaggio gd arrivo prono	Staccata sagittale 2" senza mani - Ponte 2"	Staccata frontale 2"	Squadra massima in app. sul bacino	Squadra Gd 2"	Squadra Gu 2"	Squadra max 2" Cap. av. + squadra Gd passaggio corpo proteso dietro	Vert. Impostazione 2" partenza libera arrivo in squadra Gd	Vert. Impostazione 2" partenza e arrivo squadra Gd
Salto artistici Ppu	6	SE	Raccolto	Divaricato	Enj.90°	Sissone	Enjambeè	Cosacco 180°	Divaricato 180°	Shushunova - Popa	Enj.Anello - Salto del montone
			SE 180°		SE 360°	Cosacco	Carpio	Raccolto 360°			
Salto artistici	7	Salto 1 G T 90°	Salto del gatto	Sforbiciata	Enj.90°	Salto del gatto 360°	Enjambeè	Enjambeè 1/4	Enj.cambio Enj.Anello	Johnson	Enj.cambio anello Enj. Cambio con 1/2 giro
Passaggi di danza	8	2 Chassè	Chassè + Salto del gatto	Chassè + Sforbiciata	Chassè + enj. 90°	Enj. + S.del gatto	Enj.+ Enj.	Enj.+ Enj. 1/4	Enj.cambio + Enj.	Enj.Anello+ Enj - Enj, Cambio + Enj.1/4.	Enj, Cambio + Johnson
							Enj. + Sissone				
Tenute	9	Tenuta 2" in passè	Tenuta 2" g. T 45°	Orizzontale	Posizione a l 2"	Tenuta 2" g. T 90°	Orizzontale in releveè	Tenuta 2" G impugnata 180°	Posizione a l 2" senza posa delle mani	Tenuta 2" g. T >90° a. o l. in releveè	
				Tenuta 2" passè in releveè	Tenuta 2" g. T. 45° in releveè		Tenuta 2" g. T 90° in releveè				
Giri	10	180° in releveè Ppu	180° libero	180° G T 45°		180° g. T in max. accosciata	180° G T 90°	360° libero + 360° con l'altra G	540° in passè Illusion (Vela)	360° g. T max.accosciata 360° G T 90°	720° libero 360° g impugnata
						360° libero					

Legenda: a=avanti d=dietro l=laterale R=raccolto K=carpiato T=teso G=gambe P=piedi Gd=g.divaricate Gu=g.unite Ppu=piedi pari uniti SE=salto in estensione al=asse longitudinale

