



REGOLAMENTO TECNICO e GRIGLIE dei MOVIMENTI

GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE 2020





PROGRAMMA TECNICO CSAIN 2018-2020

GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE

COMPETIZIONI

1	Alle gare regionali possono partecipare tutte le ginnaste in regola con il tesseramento CSAIN per l'anno in corso.
2	La partecipazione alla finale nazionale è riservata alle ginnaste in regola con il tesseramento CSAIN per l'anno in corso. L'accesso alla finale nazionale è su qualificazione e verrà stabilito in base alla classifica regionale assoluta per categoria in proporzione al numero degli iscritti in ogni regione. Le prime tre classificate assolute di ogni categoria accedono di diritto alla finale nazionale.
3	Le iscrizioni alle gare devono essere comunicate dalle società di appartenenza almeno 10 giorni prima della data stabilita per le gare regionali e 15 giorni prima per le finali nazionali su apposito modulo excel allegato al presente regolamento accompagnate dalle musiche in formato mp3 per ogni atleta con la seguente dicitura: nome_cognome_società_categoriaLivello.mp3 (es: maria_rossi_centroginnastica_pulcini_S.mp3). Le iscrizioni possono essere ritirate entro 5 giorni senza alcuna mora, dopo tale termine dovrà essere versato il 100% della quota di iscrizione.
4	Ogni atleta può scegliere il livello in cui partecipare, sono previste 5 SERIE : SUPERGYM-D-C-B-A
5	Nello stesso anno è possibile il passaggio al livello successivo, ma mai al precedente. Non sono ammessi passaggi di categoria.
6	Per ogni competizione sarà stilata una classifica Assoluta per categoria (Pulcini, Promesse, Allieve, Ragazze, Junior, Senior), una classifica di specialità per categoria ed attrezzo e una classifica di squadra (per società) per ogni categoria e livello data dalla somma dai migliori tre punteggi tra TR, CL e il punteggio migliore tra la media di MT e VT.
7	Suddivisione delle categorie: Pulcini 2014 e successivi; Promesse 2012-2013; Allieve 2011-2010; Ragazze 2009-2008; Junior 2007-2006; Senior 2005 e precedenti (NO Supergym)
8	La classifica assoluta è stilata in base alla somma dei migliori 3 attrezzi su 4 (TR, CL, e il punteggio migliore tra la media di MT e VT), le PA fanno classifica a parte
9	Limitazioni: i Pulcini possono gareggiare solo in serie SUPERGYM; le Promesse non possono gareggiare in serie A-B
10	Le ginnaste che hanno preso parte alle competizioni della FGI silver LA3 e LB nell'anno in corso e/o nell'anno precedente possono gareggiare solo in serie A, B e C; le ginnaste che hanno preso parte alle competizioni della FGI silver LC e LD nell'anno in corso e/o nell'anno precedente possono gareggiare solo in serie A e B ; le ginnaste gold nell'anno in corso e/o nell'anno precedente possono gareggiare solo in serie A.

ESERCIZI	
11	Nella compilazione degli esercizi vige l'assoluta facoltà di scelta tra tutti gli elementi in griglia
12	Sono previste 4 Esigenze di composizione per PA, TR, CL di valore 0,50 ciascuna. La somma da diritto ai 2,0 punti di BONUS
13	Al volteggio il BONUS viene assegnato se la ginnasta esegue due salti differenti
14	Gli elementi della riga Entrata\Uscita sono obbligatori per PA, TR
15	Gli elementi presenti sulla stessa riga non possono essere ripetuti
16	Lo stesso elemento non può essere ripetuto a meno che non sia presente nella cella in combinazione con elementi diversi.
17	Dovrà essere barrata con una X la casella contenente la dicitura dell'elemento
18	Per il computo della nota D saranno conteggiati massimo 10 elementi presenti in righe diverse , per l'assegnazione degli elementi saranno conteggiati i 10 elementi con maggior valore presentati dalla ginnasta.
19	A TR e CL per le categorie Pulcini e Promesse gli esercizi dovranno essere composti da minimo 4 elementi , per tutte le altre categorie gli esercizi dovranno essere composti da minimo 6 elementi
20	Dal punteggio Max. presentabile sarà possibile eccedere per un max di pt. 0.50, per esercizio troppo complesso penalità pt 0,50



PROGRAMMA TECNICO CSAIN 2018-2020

GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE

SPECIFICHE TECNICHE: **MINITRAMPOLINO**

SERIE	D	C	B	A
P.T. Max	2.0 max	4.0 max	6.0 max	8.0 max
Richieste Tecniche	1 o 2 Salti purchè presenti su colonne diverse TABELLA MINITRAMPOLINO	1 o 2 Salti purchè presenti su colonne diverse TABELLA MINITRAMPOLINO	1 o 2 Salti purchè presenti su colonne diverse TABELLA MINITRAMPOLINO	1 o 2 Salti purchè presenti su colonne diverse TABELLA MINITRAMPOLINO
E.C.	BONUS per 2 salti differenti appartenenti a colonne diverse			
ATTREZZATURE	Materasso 4x2m h 40cm			
Punteggio Finale	Nota D= Valore del Salto + Nota E= p. 10,00 meno Penalità di Esecuzione + Bonus pt. 2,0= E.C.			

1	La ginnasta può eseguire 1 o 2 salti liberamente scelti, vale la media.
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	Per tutte le serie è possibile la rincorsa su panca anche laddove non richiesto nelle specifiche tecniche
7	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 TECNICO CSAIN 2018-2020

GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE

SPECIFICHE TECNICHE: VOLTEGGIO

SERIE	D	C	B	A
P.T. Max	2.0 max	4.0 max	6.0 max	8.0 max
Richieste Tecniche	1 o 2 Salti purchè presenti su colonne diverse TABELLA VOLTEGGIO	1 o 2 Salti purchè presenti su colonne diverse TABELLA VOLTEGGIO	1 o 2 Salti purchè presenti su colonne diverse TABELLA VOLTEGGIO	1 o 2 Salti purchè presenti su colonne diverse TABELLA VOLTEGGIO
E.C.	BONUS per 2 salti differenti appartenenti a colonne diverse			
ATTREZZATURE	Materasso 4x2m h 40 cm	Materasso 4x2m h 40 cm	Cubo h 80 Materasso d'arrivo 4x2m h 80 cm	Cubo 1 m Materasso d'arrivo 4x2m h 1 m
Punteggio Finale	Nota D= Valore del Salto + Nota E= p. 10,00 meno Penalità di Esecuzione + Bonus pt. 2,0= E.C.			

1	La ginnasta può eseguire 1 o 2 salti liberamente scelti, vale la media
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	



SPECIFICHE TECNICHE: **PARALLELE ASIMMETRICHE**

SERIE	D	C	B	A
P.T. Max		4.0 max	6.0 max	8.0 max
Richieste Tecniche		Max 10 elementi di 10 righe diverse TABELLA PARALLELE ASIMMETRICHE	Max 10 elementi di 10 righe diverse TABELLA PARALLELE ASIMMETRICHE	Max 10 elementi di 10 righe diverse TABELLA PARALLELE ASIMMETRICHE
E.C.		Punti 0,50 : 1 Entrata 1 Slancio 1 Passaggio di gamba 1 Uscita	Punti 0,50: 1 Entrata 1 Passaggio SS 1 Giro attorno allo staggio 1 Uscita	Punti 0,50: 1 Entrata 1 Passaggio SS 1 Giro attorno allo staggio 1 Uscita
Composizione Esercizio e		TUTTE LE RIGHE-Si possono usare 2 elementi sulla stessa riga ma di diverso valore D 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 TECNICO CSAIN 2018-2020

GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE

SPECIFICHE TECNICHE: TRAVE

SERIE	D	C	B	A
P.T. Max	2.0 max	4.0 max	6.0 max	8.0 max
Richieste Tecniche	Max 10 elementi di 10 righe diverse TABELLA TRAVE	Max 10 elementi di 10 righe diverse TABELLA TRAVE	Max 10 elementi di 10 righe diverse TABELLA TRAVE	Max 10 elementi di 10 righe diverse TABELLA TRAVE
E.C.	Punti 0,50: 1 Entrata 1 Tenuta 1 Salto artistico 1 Uscita	Punti 0,50: 1 Entrata 1 Giro 1 Salto artistico 1 Uscita	Punti 0,50: 1 Entrata 1 Serie ginnica 1 Elemento acrobatico 1 Uscita	Punti 0,50: 1 Entrata 1 Serie ginnica 1 Elemento Acro. 1 Uscita
ATTREZZATURA	Trave h50cm		Trave h125cm	
Scelta degli elementi	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
3	La ginnasta ha obbligo di percorrere la trave per tutta la sua lunghezza; in serie A, B e C è obbligatorio percorrere almeno due lunghezze
Per tutto quanto concerne le penalità si fa riferimento al CODICE DEI PUNTEGGI INTERNAZIONALE FIG	



PROGRAMMA TECNICO CSAIN 2018-2020

GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE

SPECIFICHE TECNICHE: CORPO LIBERO

SERIE	D	C	B	A
P.T. Max	2.0 max	4.0 max	6.0 max	8.0 max
Richieste Tecniche	Max 10 elementi di 10 righe diverse TABELLA CORPO LIBERO	Max 10 elementi di 10 righe diverse TABELLA CORPO LIBERO	Max 10 elementi di 10 righe diverse TABELLA CORPO LIBERO	Max 10 elementi di 10 righe diverse TABELLA CORPO LIBERO
E.C.	Punti 0,50: 1 Salto Artistico 1 Giro 1 Tenuta 1 Elemento Acro.	Punti 0,50: 1 Passaggio di danza 1 Giro 1 Elemento passante per la verticale 1 Elemento Acro.	Punti 0,50: 1 Passaggio di danza 1 Giro 1 Elemento passante per la verticale 1 Elemento Acro.con fase di volo	Punti 0,50: 1 Passaggio di danza 1 Giro 1 Serie acrobatica 1 Elemento Acro.con fase di volo senza l'appoggio delle mani
ATTREZZATURA	Striscia per il corpo libero 12m.	Pedana facilitante lunghezza minimo 12 m	Pedana facilitante lunghezza minimo 12 m	Pedana facilitante lunghezza minimo 12 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", in tutte le serie il brano musicale può essere anche cantato
3	Per USCITA dalla pedana è prevista una penalità di 0,50 da detrarre dal punteggio finale

Per tutto quanto concerne le penalità si fa riferimento al CODICE DEI PUNTEGGI INTERNAZIONALE FIG



PROGRAMMA TECNICO CSAIN 2018-2020

GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE

SPECIFICHE TECNICHE: SUPERGYM

SERIE	MT	VT	TR	CL
P.T. Max	1.0 max	1.0 max	1.0 max	1.0 max
Richieste Tecniche	1 o 2 Salti purchè presenti su colonne diverse TABELLA MINITRAMPOLINO	1 o 2 Salti purchè presenti su colonne diverse TABELLA VOLTEGGIO	Max 10 elementi di 10 righe diverse TABELLA TRAVE	Max 10 elementi di 10 righe diverse TABELLA CORPO LIBERO
ATTREZZATURA	Materasso 4x2m H 40cm	Materasso 4x2m H 40cm	Trave Altezza 50cm	Striscia da corpo libero 12 m
Scelta degli elementi	TUTTE LE RIGHE Max. 1 salto per colonna		TUTTE LE RIGHE Max. 1 riga 1 ENTRATA – riga 10 USCITA	
Punteggio Finale	Nota D= Valore del Salto + Nota E= p. 10,00 meno Penalità di Esecuzione + Bonus pt. 2,0= E.C.		Nota D= Valore degli elementi + Nota E= p. 10,00 meno Penalità di Esecuzione + Bonus pt. 2,0= E.C.	

1	Durata dell'esercizio a TR e CL Max. 60"
2	A CL l'uso del brano musicale è facoltativo
3	A TR 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	Le Esigenze di Composizione a tutti gli attrezzi sono le stesse della serie D
5	Categoria PULCINI CL e TR punteggio max.0.60+0.40 bonus Pulcini=P1.0 max
Per tutto quanto concerne le penalità si fa riferimento al CODICE DEI PUNTEGGI INTERNAZIONALE FIG	



PROGRAMMA TECNICO CSAIN 2018-2020

GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE
NOTE DI CARATTERE GENERALE

GEN	<ul style="list-style-type: none">-Dal punteggio Max. presentabile sarà possibile eccedere per un max di 0.50, per esercizio troppo complesso penalità pt 0,50-Per TR e PA l'esercizio senza uscita prevede una penalità di 0,50 per mancanza di uscita-Nel MT e VT la prima rincorsa a vuoto non è penalizzata, per la seconda rincorsa a vuoto il salto verrà dichiarato nullo-I salti artistici uguali non possono essere ripetuti (controllare la spinta se a 1 piede o a 2 piedi)-Gli elementi delle serie Artistiche e Acrobatiche non possono essere invertiti
MT	<ul style="list-style-type: none">-Per tutti i salti con rotazione è concessa una tolleranza di 30° dei piedi all'arrivo, altrimenti si applica il c.d.p. con penalità di 0,10 per mancanza di precisione
VT	<ul style="list-style-type: none">-La posa delle mani e il successivo stacco devono avvenire insieme, tranne per gli elementi del gr.1-Non vengono penalizzati passi o saltelli in eccesso (entro l'area di arrivo) in avanti per lavoro av., in dietro per arrivi dietro e laterali per movimenti con arrivo laterale-Verranno penalizzati passi e saltelli per errata tecnica-La caduta verrà penalizzata pt.1,00 secondo le linee guida del C.d.p.
PA	<ul style="list-style-type: none">-La ginnasta è tenuta ad eseguire l'esercizio con i paracalli-E' previsto l'uso di una pedana per tutte i livelli purchè la ginnasta non superi con le spalle lo staggio basso-Il riconoscimento delle ampiezze degli slanci viene valutato sul punto più basso del corpo rispetto allo staggio-E' possibile effettuare una sola kippe sull'SI e sull'SS
TR	<ul style="list-style-type: none">-Dove non specificato gli Enjambèe, i Sissonne e i S.Divaricati prevedono un'apertura di 180°-Dove non specificato gli Enjambèe sono spinta ad un piede
CL	<ul style="list-style-type: none">-Dove non specificato gli Enjambèe, i Sissonne e i S.Divaricati prevedono un'apertura di 180°-Dove non specificato gli Enjambèe sono spinta ad un piede, ed il flic-flac si intende a gambe unite-Il " passaggio di danza" deve avere continuità-I salti della riga "passaggio di danza" non possono essere ripetuti

Per tutto quanto concerne le penalità si fa riferimento al CODICE DEI PUNTEGGI INTERNAZIONALE FIG



PROGRAMMA TECNICO CSAIN 2018-2020

GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE

MINITRAMPOLINO

Nome:		Società:			Cat:	Anno:	Serie:
--------------	--	-----------------	--	--	-------------	--------------	---------------

RIGA	VAL.	GRUPPO 1	GRUPPO 2	GRUPPO 3	GRUPPO 4	
1	D 1,0	D - C	Salto pennello		Capovolta	
2	D 2,0		Salto pennello 180°	Raccolto	Capovolta saltata	Verticale con arrivo supino
3	D 3,0	C		Raccolto 180°	Tuffo corpo proteso ad arco	Verticale spinta con arrivo supino
4	D 4,0		Salto pennello 360°	Cosacco	Salto a. R	Rondata
				Carpio Gd		Ribaltata
5	D 5,0	B	Enjambè	Salto a. K	Dalla panca: Ribaltata + pennello o Rondata + pennello	
						Carpio Gu
6	D 6,0		Salto a. R 180°	Salto a. K 180°	Salto a. T	Dalla panca: Ribaltata + Salto a. R o Rondata + Salto d. R
7	D 7,0	A	Salto pennello 720°	Enjambè \ Cosacco 360°	Salto a. R K 180°	Dalla panca: Ribaltata + Salto a. R o Rondata + Salto d. R
8	D 8,0			Salto a. R K 360°	Carpio divaricato 360°	Salto a. T 180°

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

Note: sull'area di arrivo è obbligatorio l'uso di un materasso tipo Sermeige



PROGRAMMA TECNICO CSAIN 2018-2020

GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE

VOLTEGGIO

Nome:	Società:	Cat:	Anno:	Serie:
--------------	-----------------	-------------	--------------	---------------

RIGA	PT	SERIE	GRUPPO 1	GRUPPO 2	GRUPPO 3
1	D 1,0	C-D	Capovolta	Salto Pennello	Salto pennello
2	D 2,0		Ruota arrivo costale	Verticale arrivo supino	Capovolta Saltata
3	D 3,0	C		Verticale spinta arrivo supino	Rondata
4	D 4,0		Rondata + flic (tutto sui tappetoni)	Ribaltata	Rondata in pedana + SE
5	D 5,0	B	Ruota arrivo costale		Rondata
6	D 6,0		Rondata + flic (tutto sui tappetoni)	Ribaltata Salto a. R	Rondata in pedana + Flic arrivo in piedi
7	D 7,0	A	Ruota arrivo costale		Rondata
8	D 8,0		Rondata + flic (tutto sui tappetoni)	Ribaltata Salto a. R	Rondata in pedana + Flic arrivo in piedi

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

Note: sull'area di arrivo è obbligatorio l'uso di un materasso tipo Sermeige



PROGRAMMA TECNICO CSAIN 2018-2020

GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE

PARALLELE ASIMMETRICHE

Nome:		Società:				Cat:	Anno:	Serie:
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	Spinta in pedana Ochetta Gambe flesse	Spinta in pedana Ochetta Gambe Tese	½ giro + Kippe	
		Cap.d. gambe T. di slancio		Capovolta di forza	Kippe infilata 1 g. T	Kippe SI	Kippe infilata 2 g. T	
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	3	Passaggio di gamba a L andata e ritorno	Dall'appoggio sagittale cambio fronte all'appoggio frontale	Dall'appoggio sagittale unire all'appoggio dorsale	Dall'appoggio dorsale ½ giro all'appoggio frontale			
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	
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		
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°	

Note: sull'area di arrivo è obbligatorio l'uso di un materasso tipo Sermeige



TRAVE

Nome:		Società:						Cat:	Anno:	Serie:	
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	Trave 50cm	Salire gambe alternate con passaggio in accosciata	Lat.alla trave spinta a 2 piedi arrivo in accosciata	Battuta in pedana entrata in Arabesque	Squadra Gd Battuta in pedana pennello	Staccata frontale	Squadra Gd 2"	Cap.a .in punta alla trave arrivo libero	Cap.a .in punta alla trave arrivo ritto	Verticale d'impostazione discesa libera	Verticale d'impostazione discesa in squadra Gd
	Trave 125c	Entrata libera Passaggio laterale di una gamba e arrivo a cavallo	Lat.alla trave spinta a 2 piedi arrivo in accosciata	Frammezzo	Squadra Gd Battuta in pedana pennello	Squadra Gd 2" Staccata frontale	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
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
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) Rondata	Flic Smezzato
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 Enjambè	Sissonne	Cosacco SE 360°	Carpiato Gu Carpiato Gd	Cosacco 180°	Enjambè cambio 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	Enjambè cambio + Enjambè
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 180° g.T in max accosciata	1 360° g.T. +45°
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
Uscite	10	SE	Battuta + SE Raccolto	Battuta + Raccolto Battuta + SE 180°	Battuta + Divaricato	Rondata mani in punta alla trave	Ribaltata mani in punta alla Trave	Rondata + SE Rondata senza	Salto a. R Salto d. R	Rondata + salto d. R K	Rond.+ s.d. T

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

Note: gli elementi contenuti nelle caselle "grigie" possono essere presentati SOLO sulla Trave h.125 cm



CORPO LIBERO

Nome:		Società:						Cat:	Anno:	Serie:	
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	Ruota spinta o saltata	Ribaltata a 1	Ribaltata a 2	Ruota senza	Ribaltata senza	Salto a. R o K
					Tic-Tac						
Acro 2	2	Cap. d partenza e arrivo liberi	Cap. d	Ruota	Rov. d	Ppu presalto + Rondato +SE	Ppu Flic unito o smezzo	Rond. + flic + SE	Rondato + Salto d. R o K	Rondato+ flic+ salto d. R o K	Rondato + Flic + Salto d. T
					Tic-Tac		Rondato + carpio d.			Rondato + 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°	Verticale 360°	Cap.d + vert. 360°
											Verticale 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	Ribaltata a 1+ Ruota	Ribaltata a 1 + Rondato + SE	Ribaltata a 1 +Ribaltata a 2	Ribaltata a 2 + flic a.	Ribaltata + salto a. R o K
						Rov. a + Rov. a	Vert. Sagittale + flic	Rondato + 2flic + SE			
Mobilità e Squadre	5	Busto a terra gd 2"	Staccata sagittale 2" con le mani	Staccata sagittale 2" senza mani	Staccata frontale 2"	Squadra max in app. sul bacino	Squadra Gd 2"	Squadra Gu 2"	Squadra max 2"	Vert. Impostazione 2" partenza libera arrivo in squadra Gd	Vert. Impostazione 2" partenza e arrivo squadra Gd
			Dalla seduta passaggio Gd arrivo prono								
Salto artistici Ppu	6	SE	Raccolto	Divaricato	Enj.90°	Sissone	Enjambeè	Cosacco 180°	Divaricato 180°	Shushunova	Enj.Anello
			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	Johnson	Enj.cambio anello
									Enj.Anello		
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. + 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" passè in releveè			Tenuta 2" g. T. 45° 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	360° g. T max.accosciata	720° libero
						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

