

PROGRAMMA TECNICO CSAIn 2022-2024

GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE

REGOLAMENTO 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 per il Settore Supergym, Serie D, C2 e C1 è su qualificazione e verrà stabilito in base alla Classifica Regionale Assoluta per categoria in proporzione al numero degli iscritti in ogni Regione secondo lo schema:
	- Fino a 10 ginnaste: 5 ammesse
	- Da 11 a 20 ginnaste: 10 ammesse
	- Da 21 a 30 ginnaste: 15 ammesse
	- Da 31 a 50 ginnaste: 20 ammesse
	- Da 51 a 100 ginnaste: 25 ammesse
	- Oltre 101 ginnaste: 30 ammesse
	L'accesso alla Finale Nazionale per Serie B è su qualificazione e verrà stabilito in base alla Classifica Regionale Assoluta per categoria nella quota dell'80% del numero degli iscritti in ogni Regione
	È possibile ricorrere al ripescaggio, in caso di rinuncia, secondo la Classifica Regionale.
- In caso di NON qualifica, ogni Società ha comunque diritto a partecipare con UNA ginnasta per Programma (Serie)	
- In Serie A e Super A sono ammesse tutte le atlete	
In ciascuna Regione dovrebbero essere organizzate almeno 2 gare per ogni Programma.	
Alla fase Nazionale per le categorie con meno di 5 ginnaste è possibile l'accorpamento con quelle superiori, per la classifica di Specialità. Le atlete sul podio nella classifica Assoluta vengono escluse dalle classifiche di Specialità. La classifica di squadra sarà premiata solo in caso di podio completo (1°-2°-3° posto)	
3	Per accedere al campo gara il Tecnico deve essere in regola con il tesseramento CSAIn per l'anno in corso e, nel caso di controllo, esserne in possesso (cartacea o tramite l'app "CSAIn tessera"); deve essere in possesso di idonea qualifica C.S.A.In. e tesseramento Tecnico per l'anno in corso . Nota 1: nel caso il Tecnico possieda la qualifica di altro Ente di Promozione Sportiva, potrà richiedere l'equiparazione del brevetto tramite le procedure definite dall'IFCSAIn Nota 2: si fa eccezione per i Tecnici con qualifica e abilitazione FGI per l'anno in corso (che potranno usufruire del tesseramento agevolato CSAIn Plus) Nota 3: Non è possibile accompagnare ginnasti nelle gare/attività con la qualifica di Aspirante Tecnico . Questi ultimi potranno essere presenti in campo gara in affiancamento ad un Tecnico qualificato.

4	<p>Le iscrizioni alle gare devono essere comunicate dalle Società di appartenenza almeno 15 giorni prima della data stabilita per le gare regionali e tassativamente entro i termini stabiliti da apposita circolare per le Finali Nazionali su apposito modulo Excel .</p> <p>Le iscrizioni possono essere ritirate entro 7 giorni senza alcuna mora solo con relativa certificazione medica a mezzo mail, dopo tale termine dovrà essere versato il 100% della quota di iscrizione salvo indicazioni diverse dei Comitati Regionali.</p>
5	<p>Ogni atleta può scegliere il livello in cui partecipare, sono previste 7 SERIE: SUPERGYM-D-C2-C1-B-A-SUPER A.</p> <p>In tutti i casi si raccomanda correttezza e lealtà nella scelta dei programmi in base alle reali capacità delle ginnaste.</p> <p>In caso di evidente posizione errata di Serie/Programma, la Responsabile Regionale può, alla gara successiva, valutare il passaggio di livello. Alla fase Nazionale le ginnaste palesemente fuori programma potranno essere inserite in classifica nella Serie superiore dalla Giuria Superiore.</p>
6	<p>Nello stesso anno è possibile il passaggio al livello successivo, ma mai al precedente. Non sono ammessi passaggi di categoria.</p>
7	<p>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 Assoluti.</p> <p>Le prime tre ginnaste in Classifica Assoluta Nazionale di ogni Serie sono obbligate a salire di categoria o livello l'Anno Sportivo successivo (per le sole categorie con più di 10 ginnaste alla fase nazionale, esclusa Serie A).</p>
8	<p>Suddivisione delle categorie per l'anno 2022 (a scalare poi per l'a.s. 2023 e 2024): Pulcini 2016 e successivi; Promesse 2014-2015; Allieve 2013-2012; Ragazze 2011-2010; Junior 2009-2008; Senior 2007 e precedenti (NO Supergym)</p> <p>A.S. 2024: Pulcine 2018 e successivi, Promesse 2016-2017; Allieve 2015-2014; Ragazze 2013-2012; Junior 2011-2010; Senior 2009 e precedenti</p>
9	<p>La classifica Assoluta nel Programma SUPERGYM è stilata in base alla somma dei 3 attrezzi (TV, CL e MT); in SERIE D e C2 è stilata in base alla somma dei migliori 3 attrezzi su 4 (TV, CL e il punteggio migliore tra MT e VT); le PA fanno classifica a parte. In SERIE C1 è stilata in base alla somma dei migliori 3 attrezzi su 5 (TV, CL PA e il punteggio migliore tra MT e VT); in Serie B, A, Super A è stilata in base alla somma dei migliori 3 attrezzi su 4 (TV, CL, PA e VT).</p> <p>In Serie B e in Serie A la categoria Allieve avrà un BONUS ALLIEVE fino a p. 1.00, ovvero fino al raggiungimento del P.T. MAX previsto nella Serie (rispettivamente di p. 6.00 e p.8.00)</p>
10	<p>Limitazioni: i Pulcini possono gareggiare solo in serie SUPERGYM; le Promesse non possono gareggiare in serie A-B.</p>
11	<p>Le ginnaste che hanno preso parte alle competizioni della FGI Silver LA nell'anno in corso e/o nell'anno precedente possono gareggiare in serie C2, C1; le ginnaste che hanno preso parte alle competizioni della FGI Silver LB nell'anno in corso e/o nell'anno precedente possono gareggiare solo in serie C2 e C1, B; le ginnaste che hanno preso parte alle competizioni della FGI Silver LC nell'anno in corso e/o nell'anno precedente possono gareggiare minimo in serie B, le ginnaste che hanno preso parte alle competizioni della FGI Silver LD-Campionato GOLD 3A-3B minimo in Serie A; le ginnaste che hanno gareggiato in Silver LE e Gold individuale o squadra nell'anno in corso e/o nell'anno precedente possono gareggiare solo in Serie SUPERA.</p>
12	<p>Per SERIE A, B, C1, C2, D e SUPERA valgono i Regolamenti stilati da FGI e FIG in merito alle norme di accesso alle gare, divisa e comportamento delle ginnaste, degli istruttori, dei giudici di gara e dei dirigenti societari; per il Supergym le linee guida di valutazione vengono modificate in un CdP adattato.</p>
13	<p>Nel Programma Supergym e Serie D lo stemmino societario (o logo ricamato) è consigliato ma non obbligatorio; in tutte le altre Serie è obbligatorio (da norma FGI).</p>

14	A livello Provinciale e Regionale possono essere adottate formule di partecipazione e Tornei di diversa tipologia con regole specifiche, finalizzate soprattutto ad ampliare la partecipazione al maggior numero di atleti possibile (ad es. Tornei coreografici, a squadre etc...).
15	Tutte le partecipanti dovranno essere in regola sia con le certificazioni sanitarie sia con il tesseramento, pena l'esclusione.
	In particolare, le atlete che partecipano al Programma:
	- Supergym e SERIE D potranno essere provviste di Certificato medico NON Agonistico - SERIE C1, C2, B, A e SUPER A dovranno essere provviste di Certificato medico Agonistico

NOTE GENERALI PER LA COMPOSIZIONE DEGLI ESERCIZI

1	Nella compilazione degli esercizi vige l'assoluta facoltà di scelta tra tutti gli elementi in griglia, fatta eccezione per:
	Gli elementi del Programma Supergym possono avere valore D max p. 0,30
	Gli elementi di Serie D a TV e CL possono avere valore D max p. 0,40; è concesso 1 solo elemento di valore D max p. 0,60
2	Sono previste 4 Esigenze di composizione per PA, TR, CL di valore 0,50 ciascuna. La somma dà diritto ai 2,0 punti di BONUS
3	Al volteggio il BONUS viene assegnato se la ginnasta esegue due salti di gruppi strutturali diversi
4	Gli elementi della riga Entrata\Uscita sono obbligatori per PA, TR
5	Gli elementi presenti sulla stessa riga a TR e CL non possono essere ripetuti
6	Lo stesso elemento non può essere ripetuto a meno che non sia presente nella cella in combinazione con altri elementi
7	Per il computo della nota D a TR e CL 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.
8	A PA saranno conteggiati i 10 elementi con maggior valore presentati dalla ginnasta
9	A TR e CL per la categoria Pulcini gli esercizi dovranno essere composti da minimo 4 elementi, per la categoria Promesse gli esercizi dovranno essere composti da minimo 5 elementi; per tutte le altre categorie gli esercizi dovranno essere composti da minimo 6 elementi
10	A PA per la categoria Promesse gli esercizi dovranno essere composti da minimo 5 elementi, per tutte le altre categorie gli esercizi dovranno essere composti da minimo 6 elementi
11	A PA per la sola Serie D gli esercizi potranno essere composti da minimo 5 elementi per tutte le categorie
12	Dal punteggio D max presentabile sarà possibile eccedere per un massimo di pt. 0.50, per esercizio troppo complesso penalità pt 0,50. La SERIE SUPER A non ha limiti di punteggio di partenza.
13	A CL, TR e PA i Bonus avvistamenti vengono conteggiati in aggiunta al punteggio D max presentabile.

SPECIFICHE TECNICHE: SETTORE SUPERGYM

	MT	TR	CL
P.T. Max	1.0 max	1.0 max	1.0 max
	VD max p. 1.00	VD max p. 0,30	VD max p. 0,30
	1 o 2 Salti purché presenti su colonne diverse	Max 10 elementi di 10 righe diverse	Max 10 elementi di 10 righe diverse

Richieste Tecniche

ATTREZZATURA	Materasso 4x2m H 40 cm	Trave Altezza 50 cm	Striscia corpo libero 12 m
Scelta degli elementi	Max. 1 salto per colonna	TUTTE LE RIGHE	
	Vale il MIGLIORE	Max. 1 elemento della riga ENTRATA e della riga USCITA	
Punteggio Finale	Nota D + Nota E - Penalità Neutre + Bonus E.C.		

1	Durata dell'esercizio a TR e CL Max. 60". A CL l'uso del brano musicale è facoltativo
2	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
3	Le Esigenze di Composizione a tutti gli attrezzi sono le stesse della serie D
4	Categoria PULCINI CL e TR punteggio max.0.60+0.40 bonus Pulcini = P. 1.0 max

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

SPECIFICHE TECNICHE: MINI-TRAMPOLINO

SERIE	D	C2	C1
P.T. Max	2.0 max	3.0 max	4.0 max
	2 Salti purché presenti su colonne diverse	2 Salti purché presenti su colonne diverse	2 Salti purché presenti su colonne diverse

Richieste Tecniche

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 deve eseguire 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
7	Sull'area di arrivo deve essere posto un materasso tipo Sarneige
8	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

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

SPECIFICHE TECNICHE: VOLTEGGIO

SERIE	D	C2	C1	B	A	SUPER A
P.T. Max	2.0 max	3.0 max	4.0 max	6.0 max	8.0 max	
	2 Salti purché presenti su colonne diverse	2 Salti purché presenti su colonne diverse	2 Salti purché presenti su colonne diverse	2 Salti purché presenti su colonne diverse	2 Salti purché presenti su colonne diverse	2 Salti purché presenti su colonne diverse

Richieste Tecniche

E.C.	BONUS per 2 salti differenti appartenenti a colonne diverse					
ATTREZZATURE	Materasso in linea 4mx2m h 40 cm	CUBO h 80 cm oppure materasso in linea 4mx2m h 40 cm	CUBO h 80 cm oppure materasso in linea 4mx2m h 40 cm	CUBO h 80/100 cm	CUBO h 80/100 cm oppure TAVOLA h 105 cm	Cat. Ragazze/Junior h 115 cm Cat. Senior h 125 cm
		arrivo: materasso 4mx2m x40cm h	arrivo: materasso 4mx2m x40cm h	arrivo: materasso 4mx2m x20cm h	arrivo: materasso 4mx2m x20cm h	arrivo: materasso 4mx2m x20cm h
Punteggio Finale	Nota D (= Valore del Salto) + Nota E (= p. 10,00 meno Penalità di Esecuzione) + Bonus pt. 2,0 (= E.C.)					

1	In Serie D, C1 e C2 la ginnasta deve eseguire 2 salti liberamente scelti, vale la media. In Serie B, A e Super A la ginnasta può eseguire 2 salti liberamente scelti, vale il migliore
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
4	Per la prima rincorsa a vuoto nessuna penalità, alla seconda rincorsa a vuoto il salto verrà considerato nullo.
5	Sull'area di arrivo deve essere posto un materasso tipo Sarneige
6	Verranno penalizzati passi o saltelli in eccesso (entro l'area di arrivo) o per errata tecnica
7	La caduta verrà penalizzata pt.1,00 secondo le linee guida del C.d.p.

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

SPECIFICHE TECNICHE: PARALLELE ASIMMETRICHE

SERIE	D	C2	C1	B	A	SUPER A
P.T. Max	2.0 max	3.0 max	4.0 max	6.0 max	8.0 max	
Richieste Tecniche	Max 10 elementi	Max 10 elementi	Max 10 elementi	Max 10 elementi	Max 10 elementi	Max 10 elementi
E.C.	Punti 0,50: 1 Entrata 1 Slancio 1 Passaggio di gamba 1 Uscita	Punti 0,50: 1 Entrata 1 Slancio 1 Passaggio di gamba 1 Uscita	Punti 0,50: 1 Entrata 1 Slancio 1 Giro intorno allo staggio 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	Punti 0,50: 1 Entrata 1 Passaggio SS 1 Kippe 1 Uscita
Composizione Esercizio						
TUTTE LE RIGHE-Si possono usare 2 elementi sulla stessa riga ma di diverso valore D						
Max. elemento 1 appartenente alla riga 1 ENTRATA e alla 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	E' previsto l'uso di una pedana per tutte i livelli purché la ginnasta non superi con le spalle lo staggio basso
4	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
5	Non sarà possibile alzare gli staggi ma solo di regolare la loro distanza
6	Il BONUS Avvitamenti per le uscite in Salto dietro o in Salto avanti: 180° p. 0,10; 360° p. 0,30 è valido SOLO in SERIE A e SUPER A
7	La colonna da p. 1,10 (evidenziata in giallo) è utilizzabile solo per SERIE A e SUPER A; Serie A può inserire al max 1 elementi della colonna p. 1,10
8	Il riconoscimento delle ampiezze degli slanci viene valutato sul punto più basso del corpo rispetto allo staggio
9	Le celle uguali possono essere ripetute ma verranno conteggiate una sola volta. Le Kippe possono essere conteggiate al massimo una volta allo SI ed una allo SS.

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

SPECIFICHE TECNICHE: TRAVE

SERIE	D	C2	C1	B	A	SUPER A
P.T. Max	2.0 max	3.0 max	4.0 max	6.0 max	8.0 max	
	VD max p. 0,40 (max 1 elemento di VD max p. 0,60)	VD max p. 1.00	VD max p. 1.00	VD max p. 1.00	VD max p. 1.00 (max 1 elemento VD p. 1,10)	tutta la griglia
	Max 10 elementi di 10 righe diverse	Max 10 elementi di 10 righe diverse	Max 10 elementi di 10 righe diverse	Max 10 elementi di 10 righe diverse	Max 10 elementi di 10 righe diverse	Max 10 elementi di 10 righe diverse

Richieste Tecniche

E.C.	Punti 0,50: 1 Entrata 1 Tenuta 1 Salto artistico 1 Uscita	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 Elem. Acro 1 Uscita	Punti 0,50: 1 Entrata 1 Serie ginnica 1 Elem. Acro 1 Uscita	Punti 0,50: 1 Entrata 1 Serie ginnica 1 Elem. Acro con volo 1 Uscita
ATTREZZATURA	Trave h 50 cm	Trave h 50 cm	a scelta Trave h 50cm / h 125 cm	Trave h 125 cm	Trave h 125 cm	Trave h 125 cm

Composizione	TUTTE LE RIGHE
Esercizio	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 C1 è obbligatorio percorrere almeno due lunghezze
4	I salti artistici uguali non possono essere ripetuti (controllare la spinta se a 1 piede o a 2 piedi); il SE può essere ripetuto 2 volte (escluse entrata e uscita)
5	Gli elementi delle serie Artistiche, Miste e Acrobatiche non possono essere invertiti
6	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
7	Per ogni elemento Acro con fase di volo (anche in uscita) è previsto un BONUS Avvitamenti di p. 0,10 per avvitamento 180° e p. 0,30 per avvitamento 360° da sommare al punteggio finale valido SOLO per la serie A e SUPER A
8	La colonna da p. 1,10 (evidenziata in giallo) è utilizzabile solo per SERIE A e SUPER A; Serie A può inserire al max 1 elementi della colonna p. 1,10
9	Note: gli elementi contenuti nelle caselle "grigie" possono essere presentati SOLO sulla Trave h.125 cm

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

SPECIFICHE TECNICHE: CORPO LIBERO

SERIE	D	C2	C1	B	A	SUPER A
P.T. Max	2.0 max	3.0 max	4.0 max	6.0 max	8.0 max	
	VD max p. 0,40 (max 1 elemento di VD max p. 0,60)	VD max p. 1.00	VD max p. 1.00	VD max p. 1.00	VD max p. 1.00 max 1 elemento VD p. 1,10	tutta la griglia
	Max 10 elementi di 10 righe diverse	Max 10 elementi di 10 righe diverse	Max 10 elementi di 10 righe diverse	Max 10 elementi di 10 righe diverse	Max 10 elementi di 10 righe diverse	Max 10 elementi di 10 righe diverse

Richieste Tecniche

E.C.	Punti 0,50: 1 Salto Artistico 1 Giro o 1 elemento Mobilità e Forza 1 Tenuta 1 Elemento Acro.	Punti 0,50: 1 Salto Artistico 1 Giro o 1 elemento Mobilità e Forza 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 volo	Punti 0,50: 1 Passaggio di danza 1 Giro 1 Serie acrobatica 1 Elemento Acro con volo senza appoggio delle mani	Punti 0,50: 1 Passaggio di danza 1 Giro 1 Serie acrobatica 1 Elemento Acro con volo senza appoggio delle mani
ATTREZZATURA	Striscia per il corpo libero 12m.	Striscia per il corpo libero 12m.	Pedana facilitante lunghezza min. 12 m	Pedana facilitante lunghezza min. 12 m	Pedana facilitante lunghezza min. 12 m	Pedana facilitante lunghezza min. 12 m
Composizione Esercizio	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". È obbligatorio l'uso del brano musicale, in tutte le serie il brano musicale può essere anche cantato
2	Per ogni elemento Acro con fase di volo (anche in uscita) è previsto un BONUS Avvitamenti di p. 0,10 per avvitamento 180° e p. 0,30 per avvitamento 360° da sommare al punteggio finale valido SOLO per la serie A e SUPER A
3	I salti artistici uguali non possono essere ripetuti (controllare la spinta se a 1 piede o a 2 piedi). Dove non specificato gli Enjambée, i Sissonne e i S.Divaricati prevedono un'apertura di 180°. Dove non specificato gli Enjambée sono spinta ad un piede, il filic-flac si intende a gambe unite. Il SE può essere ripetuto 2 volte.

4	Gli elementi delle serie Artistiche, Miste e Acrobatiche non possono essere invertiti. Il "passaggio di danza" deve avere continuità. I salti della riga "passaggio di danza" non possono essere ripetuti
5	La colonna da p. 1,10 (evidenziata in giallo) è utilizzabile solo per SERIE A e SUPER A; Serie A può inserire al max 1 elementi della colonna p. 1,10
6	SERIE MISTE: se il 1° elemento è un salto artistico può essere preceduto al max da 2 passi di rincorsa, se il 1° elemento è acrobatico va eseguito da ferme o con PPU
7	Al corpo libero l'esigenza di composizione TENUTA è soddisfatta da qualunque elemento della riga 6; l'esigenza MOBILITA' e FORZA da qualunque elemento della riga 5

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

Aggiornato dalla Commissione Nazionale il 31/1/2024

GRIGLIA: CORPO LIBERO

Nome:		Società:					Cat:		Serie:		Anno 2024	
		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	D 1,10
Acro avanti	1	Cap.a partenza e arrivo liberi	Cap.a	Ruota	Rov.a	Kippe di testa	Ribaltata a 1	Ribaltata a 2	Ruota senza	Ribaltata senza	Salto a.K (anche smezzato)	Salto a.T
					Tic-Tac	Ruota spinta o saltata			Flic a.	Salto a.R (anche smezzato)		
Acro indietro	2	Cap.d partenza e arrivo liberi Candela (anche con mani)	Cap.d	Ruota	Rov.d	Rondata		Ppu Flic smezzato	Ppu Flic unito		Ppu salto d.R	
									Ruota senza			
Serie Acro av	3	Cap. a arrivo in tenuta supino + 1/2 giro arrivo prono	Cap. a.+ cap.a	Cap.a.+ verticale Gd T	Cap.a.+ verticale Gu T	Rov.a + Rondata	Ribaltata a 1 + Ruota	Ribaltata a 1 + rondata + SE	Ribaltata a 1 + Rib. a 2	Ribaltata + flic a.	Ribaltata + salto a.K	Ribaltata + salto a.T
			Cap.a. + vert. Gu flesse	Verticale + cap. a + cap. a	rov. A + ruota	Rov.a + Rov.a			Cap.a. + squadra + verticale (endo)	Ribaltata + salto a.R	Salto a.R + salto a R	Salto a.T+ salto a.R.
Serie Acro ind	4		Cap. d. + cap. d.	Ruota + cap. d.	Vert. Sagittale + Rov.d	Ppu presalto + rondata + SE	Vert. Sagittale + FLIC smezzato	Rondata + flic + SE	Rondata +salto d.R o K	Rondata + flic + salto dR	Rondata + flic + salto dK	Rondata+ flic + salto dT
						Rov.d. + rov.d			Rondata + 2 flic + SE	Rondata + Salto d. T	Rondata + twist	Rondata + s.tempo + flic + salto d.R
Mobilità e Forza	5	Chiusura busto a terra Gd o Gu 2"	Seduta passaggio Gd arrivo prono	Ponte 2" Staccata sagittale 2"	Staccata frontale 2"	Squadra max in app. sul bacino 2"	Squadra Gd 2"	Squadra gu 2"		Squadra max 2"		
Tenute / Equilibri	6	Tenuta 2" in passè	Tenuta 2" g. T 45°	Orizzontale 2"	Posizione a l 2"	Tenuta 2" g. T 90°		Tenuta 2" g. impugnata a 180°	Posizione a l 2" senza posa delle mani			
Salti artistici spinta 2p	7	SE	Raccolto	Raccolto 1/2 giro	Enj apertura 90°	Sissonne	Enj	Cosacco 1/2 giro	Enj 1/2 giro	Shushunova	Montone	SE 2 giri
			SE 1/2 giro	Divaricato apertura 90°		Cosacco	Divaricato	Raccolto 1 giro	Divaricato 1/2 giro	Cosacco 1 giro	Enj 1 giro	
Salti artistici spinta 1p	8	1 Passo saltellato	Salto del gatto	Sforbiciata	Enj apertura 90°	Salto del gatto 360°	Enj	Enj 14	Enj cambio	Johnson	Enj cambio a anello	Strug
				Salto del gatto 1/2 giro	Fouettè arrivo in arabesque			Salto girato 1/2 giro arrivo arabesque	Enj ad anello		Enj cambio 1/2 giro	
Passaggi di danza	9	2 Chassè	Chassè + Salto del gatto	Chassè + Sforbiciata	Salto del gatto + salto del gatto 1/2 giro	Enj 90° +salto del gatto	Enj + Enj	Enj+Enj 1/4 di giro	Enj cambio+Enj	Enj cambio+Enj ad anello	Enj Cambio+Enj 1/2 giro	Enj cambio+Enj
									Enj + salto girato con 1/2 giro			Enj cambio + Johnson
Serie miste	10	Candela+SE	Cap.a.+ SE	Salto del gatto + ruota	Verticale sagittale + SE	Ruota + Enj 2p a 90°	Ppu presalto + rondata + salto div. Carpiato	Rov.a.+cosacco 2p	Ppu flic smezzato + Enj. A 2 p	Enj cambio + flic unito	Ppu + Rondata + salto d.R + Enj 2p	Salto del gatto 1/2 giro + ruota senza
			Cap.d.+ SE				rovesciata d + enjambee ppu		Salto del gatto+ ruota senza			Enj 1p + ruota senza
Giri	11	1/2 giro in relevè su 2 avampiedi	1/2 giro libero	1/2 giro G T a 45° o 1/2 giro in passè + slancio	1/2 giro in passè + 1/2 giro in passè altra G	1 giro in passè	1/2 giro in accosciata con GT	1/2 giro G.T a 90°	1 giro e 1/2 in passè	Illusion (Vela)	1 giro G libera T a 90° + 1 giro in passè sull'altra G	1 giro G. impugnata a. 180°
						1 giro in passè + passo GT + slancio a. in relevè		1 giro in passè + 1/2 giro in passè sull'altra G	1 giro in passè + 1 giro in passè sull'altra G			
Verticali	12	Ppu elevare il bacino aal verticale Gu flesse	Verticale segnata	Verticale + cap.a.	Verticale 2"	Cap.d + vert. braccia piegate	Verticale 180°	Cap. d alla verticale con 1/2 giro	Verticale 360°	Verticale 540°	Vert. Impostazione 2" partenza libera - arrivo in squadra Gd	Verticale 720°
							Cap.d + vert. braccia T					

GRIGLIA: TRAVE

Nome:		Società:					Cat:		Serie:		Anno 2024	
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	D 1,10
Entrate	1	H 50 cm	Entrata libera	Salire gambe alternate con passaggio in accosciata	Lat. alla trave appoggio le mani e spinta a 2 piedi arrivo in accosciata	Mani sulla trave: entrata ppu con i piedi frammezzo Battuta in pedana pennello	Squadra Gd	Battuta in pedana entrata in arabesque Staccata frontale	Frammezzo (senza appoggio dei piedi) Squadra Gd 2"	Cap. a in punta alla trave arrivo libero (minimo seduta)	Cap.a in punta alla trave arrivo ritto	Frammezzo + squadra max gu o gd Battuta + vert. e capovolta
		H 125 cm	Passaggio laterale di una gamba e arrivo a cavallo		Lat.alla trave spinta a due piedi arrivo in accosciata	Frammezzo con appoggio dei piedi	Squadra Gd	Squadra Gd 2"	Battuta in pedana: Arabesque	Battuta in pedana cap. a arrivo libero	Battuta in pedana cap. a arrivo ritto	Vert. impostazione Battuta verticale + discesa libera
						Battuta in pedana pennello	Staccata frontale	Frammezzo senza appoggio dei piedi	Capovolta d sotto la trave	Vert. braccia piegate lat. alla trave Ruota aggrappandosi alla trave all'appoggio frontale	Frammezzo + squadra max gu o gd Enjambee	
										Rov. d. da seduti (Valdez) Capovolta d alla verticale	Flic Smezzato o unito	2 Flic Salto d r
Acro ind.	2	Contatto ginocchio o bacino	Chiocciolina g flesse partenza e arrivo liberi	Candela partenza e arrivo libero	Candela partenza e arrivo ritto	Cap. d (partenza e arrivo liberi)	Ponte 2".	Ponte + rovesciata	Rovesciata d		Flic Smezzato o unito	
Acro av.	3	Max accosciata 2" senza mani			Cap. a partenza e arrivo liberi (minimo seduta)	Cap. a	Ruota	Cap. a senza mani Mezza ruota + discesa libera	Tic-tac Rovesciata a.	Rondata Mezza ruota + vert. + squadra	Ribaltata a 1	Ribaltata senza
Acro 3	4		Ppu elev. il bacino alla vert. G. flesse	Verticale di slancio (1 g in verticale)	Verticale di slancio con cambio di g.	Verticale Gd sagittalmente	Verticale Gu	Verticale 2"	Verticale + cap.a	Vert. + discesa in squadra	Ruota senza mani	Salto a r
Salti spinta a 1p	5	1 Passo saltellato	Chassè	Salto del gatto	Sforbiciata <90°	Sforbiciata	Enjambée a 90°	Enj. a 90° arrivo in arabesque	Enjambée	Enj. Arrivo arabesque	Enj. cambio	Johnson
							Cosacco	Salto del gatto 180°			Enj. ad anello	
Salti spinta a 2 p	6	SE	SE cambio	Raccolto	SE 180°	Enjambée a 90°	Cosacco	Carpriato gu	Sissonne	Cosacco 180°	Enjambée 180°	Sissonne ad anello
								Carpriato gd	Enjambée	Raccolto 270°	SE 360°	Montone
Serie ginniche	7		SE + SE cambio	SE + Raccolto	Salto del gatto + SE	Enjambée ppu a 90° + SE	Enjambée a 90° + SE	Enjambée 90° + raccolto	Enjambée + SE	Enjambée + Enjambee ppu/Sissonne	S. gatto + Enjambee cambio	Enjambè cambio + Enjambee ppu/Sissonne
							Enjambée Ppu + SE	Cosacco + SE	Enjambée ppu + cosacco	Carpio div. + SE		
Serie miste	8			Elevare il bacino alla verticale ppu g flesse + SE	Candela + SE	Salto del gatto + vert. di slancio anche con cambio	Capovolta a + SE	Verticale sagittale + SE	Salto del gatto + ruota	Vert. sagittale + enjambee	Rovesciata d + sisonne	Flic + enjambè ppu
										Verticale sagittale + sisonne	Rovesciata a + cosacco	
Equilibri	9	2" su 2 p. in relevè	2" su 1 piede g. libera	2" Passè in pianta 2" g. T 45°	Orizzontale 2"	Arabesque 2" 2" passè in relevè	2" g.T. 90° in pianta	Posizione a l 2"	2" Attitude in relevè	Pos. a l senza appoggio delle mani 2"	2" g.T. >90° in relevè	Impugnata av. O laterale in relevè 2"
Giri	10	Passo laterale	180° su 2 p. in relevè	180° in relevè max accosciata	180° su 2 p. in relevè + 180° su 2p in relevè	180° su 1 avampiede g. libera	180° in passè	180° g.T 45°	180° g.T in max accosciata	360° in passè	360°g.T. +45°	180° g. impugnata
								180° in passè + 180° in relevè 2p	180° in passè + 180° in passè	180° g.T 90°	360° in accosciata	
Uscite	11	SE	Battuta + SE	Battuta + raccolto	Battuta + SE 180°	Vert. e uscita lat. alla trave	Rondata mani in punta alla trave	Rondata senza mani	Salto d. R	Rondata + SE	Rondata + salto d. R o K	Rondata + salto dT
			Raccolto	Salto divaricato >90	Battuta + salto gd carpiato > 90°	Battuta + SE 360°		Ribaltata mani in punta alla trave	Salto a. R	Salto a K	Salto a T	
				SE 180°						Auerbach lat.		

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 TECNICO CSAIN 2022-2024
GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE



GRIGLIA: MINITRAMPOLINO SUPERGYM

Nome:			Società:			Cat:	Serie:	Anno: 2024
RIGA	PT.	SERIE	GRUPPO 1	GRUPPO 2	GRUPPO 3	GRUPPO 4		
1	D 0,5	SUPERGYM	Da ferma: rimbalzo sul trampolino + SE con arrivo sul tappetone	Da ferma: rimbalzo sul trampolino + salto raccolto con arrivo sul tappetone		Capovolta arrivo seduta		
2	D 1,0		Salto pennello	Salto raccolto	Capovolta			

PROGRAMMA TECNICO CSAIN 2022-2024
GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE



GRIGLIA: MINITRAMPOLINO SERIE C1-C2-D

Nome:			Società:			Cat:	Serie:	Anno: 2024
RIGA	PT.	SERIE	GRUPPO 1	GRUPPO 2	GRUPPO 3	GRUPPO 4		
1	D 0,5	D	Da ferma: rimbalzo sul trampolino + SE con arrivo sul tappetone	Da ferma: rimbalzo sul trampolino + salto raccolto con arrivo sul tappetone				
2	D 1,0		Salto pennello		Capovolta			
3	D 2,0		Salto pennello 180°	Raccolto	Capovolta saltata	Verticale con arrivo supino		
4	D 2,5	C2-C1	Salto pennello 180°	Raccolto	Capovolta saltata	Verticale con arrivo supino		
5	D 3,0		Salto pennello 360°	Cosacco	Tuffo corpo proteso ad arco	Verticale spinta con arrivo supino		
6	D 4,0	C1		Raccolto 180°	Salto a. R	Rondata		
				Carpio Gd/unito	Salto a. K	Flic avanti		

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 Serneige

GRIGLIA: VOLTEGGIO

Nome:		Società:		Cat:	Serie:	Anno 2024	
RIGA	PT.	SERIE	GRUPPO 1		GRUPPO 2		
1	D 1,00	D	Salto Pennello		Capovolta		
2	D 1,50		Verticale arrivo supino		Capovolta saltata		
3	D 2,00		Verticale spinta arrivo supino		Ruota laterale arrivo costale	Tuffo	
4	D 2,50	C2	Verticale arrivo supino (materassi h 40cm in linea)		Capovolta saltata (materassi h 40cm in linea)		
5	D 3,00		Verticale spinta arrivo supino (materassi h 40cm in linea)		Ruota laterale arrivo costale (materassi h 40cm in linea)		
6	D 3,00		Frammezzo in 2 tempi (con appoggio dei piedi) + salto pennello		Rondata (materassi h 40cm in linea)		
7	D 2,50	C1	Verticale arrivo supino (materassi h 40cm in linea)		Capovolta saltata (materassi h 40cm in linea)		
8	D 3,00		Verticale spinta arrivo supino (materassi h 40cm in linea)				
9	D 3,00		Frammezzo in 2 tempi (con appoggio dei piedi) + salto pennello				
10	D 3,50		Frammezzo unito		Ruota laterale arrivo costale (materassi h 40cm in linea)		
11	D 3,50		Ribaltata (materassi h 40cm in linea)		Rondata (materassi h 40cm in linea)		
12	D 4,00		Frammezzo divaricato	Ribaltata mani 80cm, arrivo 40 cm		Ruota laterale + 1/4 arrivo spalle al cubone	Rondata mani 80 cm, arrivo 40 cm
13	D 5,00	B	Frammezzo unito o divaricato		Ruota laterale + 1/4 arrivo spalle al cubone		
14	D 5,50		Ribaltata		Rondata		
15	D 6,00		Yamashita / Ribaltata 180°		Rondata in pedana + flic		
16	D 7,00	A	Ribaltata		Rondata		
17	D 7,50		Ribaltata 180°/ Yamashita		Rondata 180°		
18	D 8,00		Yamashita 180°		Rondata in pedana + flic		
19	D 7,00	SUPER A	Ribaltata		Rondata		
20	D 7,50		Ribaltata 180°/ Yamashita		Rondata 180°		
21	D 8,00		Yamashita 180°		Rondata in pedana + flic		
22	D 8,50		Yamashita 360°		Tsukahara		
23	D 9,00		Ribaltata + salto avanti		Yurchenko		
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 Serneige							

PROGRAMMA TECNICO CSAIN 2022-2022
GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE



GRIGLIA: PARALLELE ASIMMETRICHE

Nome:		Società:				Cat:		Serie:	Anno: 2024	
RIGA		D 0,30	D 0,40	D 0,50	D 0,60	D 0,70	D 0,80	D 0,90	D 1,00	D 1,10
Entrate	1	Spinta in pedana salire all'appoggio ritto frontale	Cap.d. gambe T. di slancio	Capovolta di forza	Kippe infilata 1 g. risalita presa poplitea	Spinta in pedana Ochetta Gambe tese	Kippe SI	Infilata a 2	½ giro + Kippe	Infilata e stacco
					Spinta in pedana Ochetta Gambe flesse	Kippe infilata 1 g. T				
Slanci	2		Slancio sotto lo staggio Gu	Slancio altezza staggio Gu	Slancio corpo squadrato altezza staggio Gd	Slancio O° Gd o Gu		Slancio + 45° Gd o Gu	Slancio alla verticale Gd o Gu	
Passaggi di gamba	3	Passaggio di gamba a L senza salto di mano	Passaggio di gamba a L	Dall'appoggio sagittale cambio fronte all'appoggio frontale	Dall'appoggio dorsale ½ giro all'appoggio frontale				Fucks con risalita all'appoggio	
Slancio e posa piedi	4	SI: dall'arf posa alternata dei piedi sullo staggio	Slancio e posa dei piedi sullo staggio gd piegate	Slancio e posa dei piedi sullo staggio gu piegate	Slancio d posa dei piedi sullo staggio gd tese	Slancio e posa dei piedi Gu T		Giro di pianta Gu flesse	Giro di pianta Gu T	Giro di pianta d gu tese con apertura dietro
Passaggi e volte	5		Saltare alla sospensione SS	1 oscillazione	Capovolta indietro all'appoggio frontale SS	2 oscillazioni (con frustata)	SS: dall'arf capovolta d	Mezza volta	Gran volta di petto	Fioretto e stacco con presa staggio SS
Tempi di Kippe e kippe	6		Basculè in presa poplitea con oscillazione	Basculè in presa poplitea	Basculè 1 G T infilata	Kippe infilata 1 g. risalita presa poplitea	Kippe infilata 1 g. T	Kippe breve	Kippe SS	
								Basculè 2 G T infilate	Fucks (con risalita all'appoggio)	
Giri attorno allo staggio dt	7			Giro d con 1 g.infilata T	Giro Addominale indietro SI	Giro addominale indietro SS	Tempo di capovolta d apertura -O°	Tempo di capovolta d. apertura +O°	Tempo di capovolta d. alla verticale (+45°)	Giro d in appoggio gd (stalder) (-45°)
Giri attorno allo staggio av	8			Giro a. con 1 g.infilata T		Ochetta G flesse	Ochetta G T		Giro a in appoggio gd (endo) con apertura dietro	Giro a in appoggio gd (endo) con apertura dietro (-45°)
Uscite SI	9	Dall'appoggio slancio e arrivo fronte staggio	Capovolta avanti	Dall'appoggio slancio dietro +½ arrivo schiena staggio	Fioretto con posa succ.dei piedi Gu o Gd	Guizzo	Fioretto Gu o Gd	Fioretto Gu o Gd 1/2 giro		
Uscite SS	10		Dall'oscillazione salto a terra arrivo tra gli staggi	Dall'oscillazione salto a terra con ½ giro arrivo tra gli staggi	Fioretto con posa succ.dei piedi Gu o Gd	Guizzo	Fioretto Gu o Gd	Fioretto Gu o Gd 1/2 giro	Fioretto 1 giro	Fioretto + salto avanti
									Salto giro d. r o K	Salto giro d. T

BONUS Avvitamenti 180° p. 0,10 - 360° p. 0,30 NELLE USCITE IN SALTO DIETRO SOLO SERIE A e SUPER A