TROFEO GREEN CUP
1° livello (solo a squadre)

Anno sportivo 2026 / 2027

Programma promozionale rivolto a quelle ragazze che si avvicinano per la prima volta alla ginnastica artistica.



Attrezzi : corpo libero,trave,trampolino.

16/09/26

CATEGORIE

PROMESSE : 1a e 2a elementare 2019/ 2020 (2021)

ALLIEVE : 3a 4a 5a elementare 2016/2017 /2018

JUNIOR : 1° 2° 3° media 2013/2014 /2015 ***(si possono prevedere max 2 fuori quota)***

La classifica di squadra si otterrà sommando i 3 migliori punteggi ad attrezzo

Se non si dovesse raggiungere il numero minimo di 4 ginnaste per categoria per formare una squadra, è possibile fare un gemellaggio con un'altra Società.

In questo settore è consentito,anzi è auspicabile, l'inserimento di ginnaste portatrici di handicap visto l'alto valore educativo e sociale che lo sport come la ginnastica esprime. Il tecnico avrà la facoltà di scegliere se avere o no il giudizio della giuria indicando f.g. (fuori gara) accanto al nome della ginnasta.

Si esortano i tecnici ad iscrivere in questo circuito" SOLO" quelle ginnaste che affrontano per la prima volta una gara.
Dopo la prima gara di Campionato la Commissione Tecnica sposterà d'ufficio al 2° Livello tutte quelle ginnaste che avranno ottenuto un totale di p.29 e oltre.
Il passaggio verrà comunicato tempestivamente subito dopo la 1° gara.

Una Società sportiva può partecipare sia al 1° che al 2° livello con ginnaste differenti

Sono previste 2 prove denominate:

1^ prova ***WINTER CUP*** *(periodo fine gennaio / primi febbraio)*

2^ prova ***SPRING CUP*** *(periodo marzo)*

3^ prova ***FINALE NAZIONALE***
N.B. Per poter partecipare alla finale nazionale si dovrà prendere parte ad almeno una delle due prove previste.

Nel Trofeo GREEN CUP sia al Corpo libero che alla Trave le ginnaste si presenteranno a COPPIA ed eseguiranno il lavoro contemporaneamente ma la compresenza non è vincolante in nessun modo e gli esercizi potranno essere uguali o differenti

Al Trampolino le ginnaste salteranno in rapida successione.
Per la composizione degli esercizi in questo settore dovranno essere utilizzati ***SOLO***

ED ESCLUSIVAMENTE GLI ELEMENTI ELENCATI PER OGNI ATTREZZO

Le ginnaste del 1° Livello non possono utilizzare gli elementi indicati per il 2° Livello

N.B. Gli elementi eseguiti " fuori tabella " verranno penalizzati nella loro esecuzione e non conteggiati nel numero degli elementi e delle esigenze

REGOLAMENTO GREEN CUP

Qui di seguito alcuni punti riguardanti il metro di giudizio che la DGN impone nei nostri campionati:

GINNASTE

Alla ginnasta è vietato indossare ogni tipo di accessorio come braccialetti, collanine, orecchini e monili vari. Sono ammessi unicamente gli orecchini a bottoncino purché non pendano dal lobo. (Penalità "Abbigliamento scorretto":0,30)

E' concesso indossare coulottes sopra al body di gara anche di tessuto differente. Il body può essere differente tra gli stessi componenti della squadra e non necessita di logo sociale
Alla ginnasta deve iniziare il proprio esercizio solo dopo un vistoso segnale da parte della giuria, in assenza di esso, l'esercizio risulterà nullo.

TECNICI

Per ogni società sono concessi max 2 istruttori in campo gara (eccezione gare promozionali di squadra: oltre 20 ginnaste nello stesso turno max 3 istruttori)

E' obbligatorio, per il tecnico, indossare almeno un capo di abbigliamento con lo stemma e/o il nome della società di appartenenza

Ogni società deve rispettare tassativamente i tempi e le modalità di riscaldamento specificati sull'ODL.

Ingresso delle ginnaste in campo gara: dopo il riscaldamento generale le ginnaste si porteranno nell'area stabilita per sistemarsi già in base all'ordine di lavoro (una fila per ogni attrezzo di gara).Una volta presentate dal direttore di gara le ginnaste dovranno schierarsi direttamente davanti al tavolo della giuria del loro primo attrezzo, attendere che tutte le ginnaste siano schierate ed infine effettuare il saluto alla giuria. Solo dopo il saluto, sarà dato il via alle prove del medesimo attrezzo.
Ogni Società deve rispettare tassativamente i tempi e le modalità di riscaldamento specificati sull' ODL.

Al tecnico è vietato parlare alla ginnasta durante tutto l'esercizio (a iniziare da quando saluta). Ogni tipo di consiglio, cenno o suggerimento che possa influenzare l'esecuzione dell'esercizio della ginnasta sarà penalizzato.
N. B. Solo nella categoria PROMESSE il primo suggerimento non verrà penalizzato, mentre i successivi e per tutte le altre categorie la penalità è di p. 0,30

MUSICHE : è richiesta una sola traccia per tutta la squadra.
In caso di 2 tracce differenti gareggeranno prima tutte le ginnaste con la prima traccia e successivamente tutte le altre.

TROFEO REGIONALE GREEN CUP

Al termine delle 3 prove di Campionato verrà assegnato il "Trofeo" e la squadra che lo vincerà lo custodirà fino all'anno successivo dove verrà rimesso in palio.
Questo è il criterio per l'assegnazione dei punti al termine di ogni gara e per ogni categoria :

SQUADRE:		*INDIVIDUALISTE:*	
1° class.	10 punti	1° class.	5 punti
2° class.	7 punti	2° class.	3 punti
3° class.	5 punti	3° class.	1 punto



CORPO LIBERO

Musica anche cantata , durata max 50" (fuori tempo – 0,10 pt.)

NUMERO DEGLI ELEMENTI:

PROMESSE : 5 elementi di difficoltà differenti

ALLIEVE : 6 elementi di difficoltà differenti

JUNIOR :7 elementi di difficoltà differenti

ESIGENZE DI COMPOSIZIONE:

<u>gara a squadre</u>

- ***1 rotolamento***
- ***1 serie ginnica di salti uguali o differenti***
- ***1 elemento di equilibrio***
- ***1 movimento di mobilità articolare***

L' esercizio COMPLETO degli ELEMENTI e delle ESIGENZE DI COMPOSIZIONE avrà un valore di partenza V.P. di pt.10,00

OGNI ELEMENTO MANCANTE - 0,50 pt.

OGNI ESIGENZA MANCANTE - 0,50 pt.

*N**.B. 1 elemento può soddisfare 2 esigenze***
PENALITA' PER CADUTA - 0,50 / APPOGGIO DI UNA MANO A TERRA – 0,30

CORPO LIBERO : *tabella degli elementi*

ROTOLAMENTI :

CAPOVOLTA AVANTI partenza e arrivo liberi
CAPOVOLTA INDIETRO partenza e arrivo liberi
VERTICALE e CAPOVOLTA (solo 2° livello)
ROTOLAMENTO asse longitudinale

ROVESCIAMENTI :

RUOTA
RUOTA con 1 mano
ROVESCIATA AVANTI (solo 2° livello)
ROVESCIATA INDIETRO (solo 2° livello)
RONDATA (solo 2° livello)

SALTI GINNICI :

SALTO PENNELLO anche con 180° (2 elementi)
SALTO RACCOLTO anche con 180° (2 elementi)
SALTO DEL GATTO anche con 180° (2 elementi)
SALTO SFORBICIATO
ENJAMBEE(spinta a 1 o 2 pd) / SALTO COSACCO: spinta 1 o 2 pd (solo 2° livello)

EQUILIBRIO 2":

PASSE' (sulla pianta del piede)
CANDELA / SQUADRA / ORIZZONTALE
½ GIRO PERNO IN PASSE' / ½ GIRO SUGLI AVAMPIEDI

MOBILITA' :

PONTE
STACCATA SAGITTALE O FRONTALE (2 elementi)
SCHIACCIATA del busto (gambe unite o divaricate)



TRAVE

Altezza trave 50 cm Durata max 50 " (fuori tempo -0,10 pt)

NUMERO DEGLI ELEMENTI :

PROMESSE : 5 elementi di difficoltà differenti

ALLIEVE : 6 elementi di difficoltà differenti

JUNIOR : 7 elementi di difficoltà differenti

ESIGENZE DI COMPOSIZIONE:

gara a squadre ***:***

- ***Entrata***
- ***Contatto***
- ***½ Giro su 2 avampiedi***
- ***1 relevè su due piedi (tenuta 2")***
- ***Uscita***

N.B. 1 elemento può soddisfare 2 esigenze

L' esercizio COMPLETO degli ELEMENTI e delle ESIGENZE DI COMPOSIZIONE avrà un valore di partenza V.P. di pt.10,00

OGNI ELEMENTO MANCANTE- 0,50 pt. / OGNI ESIGENZA MANCANTE - 0,50 pt. /

PENALITA' PER CADUTA - 0,50 / AGGRAPPARSI ALLA TRAVE – 0,30 **(facilitazione)**

TRAVE : tabella degli elementi

ENTRATE :

POSA SUCCESSIVA DEI PD / ENTRATA CON SALTO PENNELLO
SALTELLO MAX ACCOSCIATA (posa simultanea dei pd)
SALTELLO ARRIVO IN GINOCCHIO (stacco simultaneo dei pd)
ENTRATA CON CONTATTO DEL CORPO (seduta,laterale,proni)

CONTATTO :

POSIZIONE PRONA O SUPINA / in ginocchio (1 o 2 ginocchia)
“CAVALLUCCIO “ (posizione a cavallo della trave)

EQUILIBRIO 2”:

PASSE’ SULLA PIANTA DEL PIEDE
ELEVATA TESA A 45° (avanti,laterale,dietro)
SQUADRA (solo 2° livello)
CANDELA (solo 2° livello)
RELEVE’ SU DUE PIEDI TENUTO 2”

SALTI :

PENNELLO
RACCOLTO
GATTO
SFORBICIATA
ENJAMBEE SPINTA A 2 PD (apertura 90°) (solo 2° livello)

CAMBI DI DIREZIONE:

180 ° su due piedi
2 PASSI LATERALI (anche incrociati)
2 PASSI INDIETRO (no “formichina”)

USCITE:

PENNELLO anche 180°
RACCOLTO anche 180°
DIVARICATO FRONTALE 90°
RUOTA o RONDATA (solo 2° livello)

TRAMPOLINO



Rincorsa con o senza panca. Tappetoni di arrivo altezza trampolino
Trampolino piatto o inclinato
L'attrezzatura (panca,trampolino,tappetoni) devono rimanere nella posizione scelta per tutta la squadra
Esecuzione di 1 SALTO
N.b. SOLO in caso di salto nullo la ginnasta potrà eseguire un 2° salto

CADUTA - 0,50 pt (il salto nullo ha valore di pt.6,00)

SALTI DA PUNTI 9,50

PENNELLO
RACCOLTO
DIVARICATO FRONTALE A 90°

SALTI DA PUNTI 10,00

COSACCO
DIVARICATO SAGITTALE A 90°
PENNELLO O RACCOLTO 180°
CAPOVOLTA AVANTI

TROFEO GREEN CUP
2° livello (squadre e individuale)

Anno sportivo 2026 / 2027

Programma promozionale rivolto a quelle ragazze che hanno già partecipato al Trofeo Green Cup o che comunque presentano un livello tecnico consono al programma di 2° livello.



Attrezzi : corpo libero,trave,trampolino.

16/09/2026

CATEGORIE

PROMESSE : 1a e 2a elementare 2019/ 2020 (2021)

ALLIEVE : 3a 4a 5a elementare 2016/2017 /2018

JUNIOR : 1° 2° 3° media 2013/2014 /2015 ***(si possono prevedere max 2 fuori quota)***

Se non si dovesse raggiungere il numero minimo di 4 ginnaste per categoria per formare una squadra, è possibile fare un gemellaggio con un'altra Società.

In questo settore è consentito,anzi è auspicabile, l'inserimento di ginnaste portatrici di handicap visto l'alto valore educativo e sociale che lo sport come la ginnastica esprime. Il tecnico avrà la facoltà di scegliere se avere o no il giudizio della giuria indicando f.g. (fuori gara) accanto al nome della ginnasta

Le Società possono iscriversi sia alla gara di squadra che a quella individuale senza limitazioni

La classifica di squadra (formata da minimo 4 ginnaste) si otterrà sommando i 3 migliori punteggi ad attrezzo
La classifica individuale prevede la somma di tutti e tre gli attrezzi.

Sono previste 2 prove denominate:

1^ prova ***WINTER CUP*** *(periodo fine gennaio / primi febbraio)*

2^ prova ***SPRING CUP*** *(periodo marzo)*

3^ prova ***FINALE NAZIONALE***
N.B. Per poter partecipare alla finale nazionale si dovrà prendere parte ad almeno una delle due prove previste.

Nel Trofeo GREEN CUP sia al Corpo libero che alla Trave le ginnaste si presenteranno a COPPIA ed eseguiranno il lavoro contemporaneamente ma la compresenza non è vincolante in nessun modo e gli esercizi potranno essere uguali o differenti

Al Trampolino le ginnaste salteranno in rapida successione.

Per la composizione degli esercizi in questo settore dovranno essere utilizzati ***SOLO***

ED ESCLUSIVAMENTE GLI ELEMENTI ELENCATI PER OGNI ATTREZZO

Le ginnaste del 1° Livello possono utilizzare tutti gli elementi indicati nella tabella.

N.B. Gli elementi eseguiti " fuori tabella " verranno penalizzati nella loro esecuzione e non conteggiati nel numero degli elementi e delle esigenze

REGOLAMENTO GREEN CUP

Qui di seguito alcuni punti riguardanti il metro di giudizio che la DGN impone nei nostri campionati:

GINNASTE

Alla ginnasta è vietato indossare ogni tipo di accessorio come braccialetti, collanine, orecchini e monili vari. Sono ammessi unicamente gli orecchini a bottoncino purché non pendano dal lobo. (Penalità "Abbigliamento scorretto":0,30)

E' concesso indossare coulottes sopra al body di gara anche di tessuto differente. Il body può essere differente tra gli stessi componenti della squadra e non necessita di logo sociale
Alla ginnasta deve iniziare il proprio esercizio solo dopo un vistoso segnale da parte della giuria, in assenza di esso, l'esercizio risulterà nullo.

TECNICI

Per ogni società sono concessi max 2 istruttori in campo gara (eccezione gare promozionali di squadra: oltre 20 ginnaste nello stesso turno max 3 istruttori)

E' obbligatorio, per il tecnico, indossare almeno un capo di abbigliamento con lo stemma e/o il nome della società di appartenenza

Ogni società deve rispettare tassativamente i tempi e le modalità di riscaldamento specificati sull'ODL.
Ingresso delle ginnaste in campo gara: dopo il riscaldamento generale le

ginnaste si porteranno nell'area stabilita per sistemarsi già in base all'ordine di lavoro (una fila per ogni attrezzo di gara).Una volta presentate dal direttore di gara le ginnaste dovranno schierarsi direttamente davanti al tavolo della giuria del loro primo attrezzo, attendere che tutte le ginnaste siano schierate ed infine effettuare il saluto alla giuria. Solo dopo il saluto, sarà dato il via alle prove del medesimo attrezzo.
Ogni Società deve rispettare tassativamente i tempi e le modalità di riscaldamento specificati sull' ODL.

Al tecnico è vietato parlare alla ginnasta durante tutto l'esercizio (a iniziare da quando saluta). Ogni tipo di consiglio, cenno o suggerimento che possa influenzare l'esecuzione dell'esercizio della ginnasta sarà penalizzato.
N.B. Solo nella categoria PROMESSE il primo suggerimento non verrà penalizzato, mentre i successivi e per tutte le altre categorie la penalità è di p. 0,30

MUSICHE : è richiesta una sola traccia per tutta la squadra.
In caso di 2 tracce differenti gareggeranno prima tutte le ginnaste con la prima traccia e successivamente tutte le altre.

TROFEO REGIONALE GREEN CUP

Al termine delle 3 prove di Campionato verrà assegnato il "Trofeo" e la squadra che lo vincerà lo custodirà fino all'anno successivo dove verrà rimesso in palio.
Questo è il criterio per l'assegnazione dei punti al termine di ogni gara e per ogni categoria :

SQUADRE:		*INDIVIDUALISTE:*	
1° class.	10 punti	1° class.	5 punti
2° class.	7 punti	2° class.	3 punti
3° class.	5 punti	3° class.	1 punto



CORPO LIBERO

Musica anche cantata , durata max 50" (fuori tempo – 0,10 pt.)

NUMERO DEGLI ELEMENTI:

PROMESSE : 5 elementi di difficoltà differenti

ALLIEVE : 6 elementi di difficoltà differenti

JUNIOR :7 elementi di difficoltà differenti

ESIGENZE DI COMPOSIZIONE:

<u>Gara individuale e di squadra:</u>

- ***1 serie composta da 2 rotolamenti con partenza e arrivo in piedi***
- ***1 rovesciamento***
- ***1 serie di salti anche uguali***
- ***1 salto differente dalla serie***
- ***1 elemento di mobilità articolare***

L' esercizio COMPLETO degli ELEMENTI e delle ESIGENZE DI COMPOSIZIONE avrà un valore di partenza V.P. di pt.10,00

OGNI ELEMENTO MANCANTE - 0,50 pt.
OGNI ESIGENZA MANCANTE - 0,50 pt.

*N**.B. 1 elemento può soddisfare 2 esigenze***

PENALITA' PER CADUTA - 0,50 / APPOGGIO DI UNA MANO A TERRA – 0,30

CORPO LIBERO : *tabella degli elementi*

ROTOLAMENTI :

CAPOVOLTA AVANTI partenza e arrivo liberi
CAPOVOLTA INDIETRO partenza e arrivo liberi
VERTICALE e CAPOVOLTA (solo 2° livello)
ROTOLAMENTO asse longitudinale

ROVESCIAMENTI :

RUOTA
RUOTA con 1 mano
ROVESCIATA AVANTI (solo 2° livello)
ROVESCIATA INDIETRO (solo 2° livello)
RONDATA (solo 2° livello)

SALTI GINNICI :

SALTO PENNELLO anche con 180° (2 elementi)
SALTO RACCOLTO anche con 180° (2 elementi)
SALTO DEL GATTO anche con 180° (2 elementi)
SALTO SFORBICIATO
ENJAMBEE(spinta a 1 o 2 pd) / SALTO COSACCO: spinta 1 o 2 pd (solo 2° livello)

EQUILIBRIO 2":

PASSE' (sulla pianta del piede)
CANDELA / SQUADRA / ORIZZONTALE
½ GIRO PERNO IN PASSE' / ½ GIRO SUGLI AVAMPIEDI

MOBILITA' :

PONTE
STACCATA SAGITTALE O FRONTALE (2 elementi)
SCHIACCIATA del busto (gambe unite o divaricate)



TRAVE

Altezza trave 50 cm Durata max 50 " (fuori tempo -0,10 pt)

NUMERO DEGLI ELEMENTI :

PROMESSE : 5 elementi di difficoltà differenti

ALLIEVE : 6 elementi di difficoltà differenti

JUNIOR : 7 elementi di difficoltà differenti

ESIGENZE DI COMPOSIZIONE:

Gara individuale e di squadra

- ***Entrata***
- ***Contatto***
- ***Equilibrio 2"(differente dal releve')***
- ***1 salto ginnico***
- ***½ Giro su 2 avampiedi: terminare tenendo la posizione in relevè per 2"prima o dopo il ½ giro (- 0,20 se non eseguito correttamente)***
- ***Uscita***

N.B. 1 elemento può soddisfare 2 esigenze

L' esercizio COMPLETO degli ELEMENTI e delle ESIGENZE DI COMPOSIZIONE avrà un valore di partenza V.P. di pt.10,00

OGNI ELEMENTO MANCANTE- 0,50 pt. / OGNI ESIGENZA MANCANTE - 0,50 pt. /

PENALITA' PER CADUTA - 0,50 / AGGRAPPARSI ALLA TRAVE – 0,30 **(facilitazione)**

TRAVE : tabella degli elementi

ENTRATE :

POSA SUCCESSIVA DEI PD / ENTRATA CON SALTO PENNELLO
SALTELLO MAX ACCOSCIATA (posa simultanea dei pd)
SALTELLO ARRIVO IN GINOCCHIO (stacco simultaneo dei pd)
ENTRATA CON CONTATTO DEL CORPO (seduta,laterale,proni)

CONTATTO :

POSIZIONE PRONA O SUPINA / in ginocchio (1 o 2 ginocchia)
“CAVALLUCCIO “ (posizione a cavallo della trave)

EQUILIBRIO 2”:

PASSE’ SULLA PIANTA DEL PIEDE
ELEVATA TESA A 45° (avanti,laterale,dietro)
SQUADRA (solo 2° livello)
CANDELA (solo 2° livello)
RELEVE’ SU DUE PIEDI TENUTO 2”

SALTI :

PENNELLO
RACCOLTO
GATTO
SFORBICIATA
ENJAMBEE SPINTA A 2 PD (apertura 90°) (solo 2° livello)

CAMBI DI DIREZIONE:

180 ° su due piedi
2 PASSI LATERALI (anche incrociati)
2 PASSI INDIETRO (no “formichina”)

USCITE:

PENNELLO anche 180°
RACCOLTO anche 180°
DIVARICATO FRONTALE 90°
RUOTA o RONDATA (solo 2° livello)

TRAMPOLINO



Rincorsa con o senza panca. Tappetoni di arrivo altezza trampolino
Trampolino piatto o inclinato.
L'attrezzatura (panca,trampolino,tappetoni) devono rimanere nella posizione scelta per entrambi i salti
Esecuzione di 1 SALTO a scelta tra quelli proposti
SOLO in caso di salto nullo la ginnasta potrà eseguire un 2° salto

CADUTA - 0,50 pt (il salto nullo ha valore di pt.6,00)

I SALTI IN ELENCO VALGONO SIA PER LA GARA INDIVIDUALE CHE QUELLA DI SQUADRA

SALTI DA PUNTI 9,50

COSACCO
PENNELLO O RACCOLTO 180° di rotazione
CARPIO UNITO O DIVARICATO (chiusura min. 90°)
VERTICALE CON ARRIVO SUPINO

SALTI DA PUNTI 10,00

CAPOVOLTA SALTATA
DIVARICATO SAGITTALE A 180°(min.135°)
VERTICALE CON REPULSIONE
RUOTA
RONDATA

TROFEO PINK CUP

Individuale e a squadre

Programma di gara rivolto a ginnaste che svolgono l'attività già da uno o più anni (preagonismo)
Prevede l'esecuzione di esercizi liberi con modalità imposte a Corpo libero, Trave, Volteggio e Trampolino.
In questo settore si possono utilizzare SOLO gli elementi del codice facilitato ASI di valore A e B
Elementi superiori (C e D) non verranno conteggiati ma eventualmente penalizzati
Con lo stesso criterio verranno valutati gli elementi non presenti nel codice ASI

PERCORSO INDIVIDUALE: verranno sommati i tre punteggi migliori su quattro

PERCORSO A SQUADRA (MIN. 3 GINNASTE - MAX 6 GINNASTE)
Per la CLASSIFICA A SQUADRE(dove salgono all'attrezzo solo 3 ginnaste) ,verranno sommati i migliori due punteggi ad attrezzo di tutti e quattro gli attrezzi.

REGOLAMENTO PINK CUP

Qui di seguito alcuni punti riguardanti il metro di giudizio che la DGN impone nei nostri campionati:

GINNASTE

Alla ginnasta è vietato indossare ogni tipo di accessorio come braccialetti, collanine, orecchini e monili vari. Sono ammessi unicamente gli orecchini a bottoncino purché non pendano dal lobo. (Penalità "Abbigliamento scorretto":0,30)

E' concesso indossare coulottes sopra al body di gara anche di tessuto differente. Il body può essere differente tra gli stessi componenti della squadra e non necessita di logo sociale
Alla ginnasta deve iniziare il proprio esercizio solo dopo un vistoso segnale da parte della giuria, in assenza di esso, l'esercizio risulterà nullo.

TECNICI

Per ogni società sono concessi max 2 istruttori in campo gara (eccezione gare promozionali di squadra: oltre 20 ginnaste nello stesso turno max 3 istruttori)

E' obbligatorio, per il tecnico, indossare almeno un capo di abbigliamento con lo stemma e/o il nome della società di appartenenza

Ogni società deve rispettare tassativamente i tempi e le modalità di riscaldamento specificati sull'ODL.
Ingresso delle ginnaste in campo gara: dopo il riscaldamento generale le ginnaste si porteranno nell'area stabilita per sistemarsi già in base all'ordine di lavoro (una fila per ogni attrezzo di gara).Una volta presentate dal direttore di gara le ginnaste dovranno schierarsi direttamente davanti al tavolo della giuria del loro primo attrezzo, attendere che tutte le ginnaste siano schierate ed infine effettuare il saluto alla giuria. Solo dopo il saluto, sarà dato il via alle prove del medesimo attrezzo.
Ogni Società deve rispettare tassativamente i tempi e le modalità di riscaldamento specificati sull' ODL.

Al tecnico è vietato parlare alla ginnasta durante tutto l'esercizio (a iniziare da quando saluta). Ogni tipo di consiglio, cenno o suggerimento che possa influenzare l'esecuzione dell'esercizio della ginnasta. La penalità è di p. 0,30

TROFEO REGIONALE PINK CUP

Al termine delle 3 prove di Campionato verrà assegnato il "Trofeo" e la squadra che lo vincerà lo custodirà fino all'anno successivo dove verrà rimesso in palio. Questo è il criterio per l'assegnazione dei punti al termine di ogni gara e per ogni categoria :

SQUADRE:		INDIVIDUALISTE:	
1° class.	10 punti	1° class.	7 punti
2° class.	7 punti	2° class.	5 punti
3° class.	5 punti	3° class.	3 punti
		4° class.	2 punti
		5° class.	1 punto

CATEGORIE:

PROMESSE: 1° CICLO ELEMENTARE	**2019/ 2020 (2021)**
ALLIEVE: 3/4/5/ ELEMENTARE	**2016*/ 2017 / 2018**
JUNIOR: 5 ELEM- 1/2/3 MEDIA	**2013/ 2014 / 2015 / 2016***
SENIOR: 3 MEDIA e SUPERIORI	**2010 / 2011 / 2012 / 2013***

***a scelta del tecnico**

nel Trofeo Pink Cup è possibile avanzare di categoria rispetto all'anno di nascita.

CORPO LIBERO



MUSICA NON CANTATA min. 45” max. 1’ (Ft - 0.10 Pt.)
Esercizio eseguito su RIGA o DIAGONALE, SENZA DIREZIONI, a favore di giuria. In caso di direzioni -0.30 Pt.

NUMERO DI ELEMENTI
Promesse: 5 elementi
Allieve : 6 elementi
***Junior e* Senior : 7 elementi**

ESIGENZE DI COMPOSIZIONE

- **SERIE GINNICA di 2 elementi differenti**
- **ROVESCIAMENTO (OK verticale e capovolta)**
- **SALTO GINNICO diverso dalla serie.**
- **PIVOT (giro in passè) min.180° Promesse e Allieve oppure 1/2 giro su 2 avampiedi - Junior e Senior 360° in passe’ oppure 180° in passé (solo se terminato sugli avampiedi)**
- **SERIE ACRO di 2 elementi anche uguali ***
- ***N.B. BONUS di 0,50 se gli elementi acro della serie sono differenti**

L’esercizio deve essere composto utilizzando esclusivamente gli elementi A e B contenuti nel “MINICODICE ASI”

L’esercizio completo degli elementi e delle esigenze di composizione ha un VALORE DI PARTENZA DI 15.00Pt. + eventuale bonus

N.B. Un elemento può soddisfare più di una EC

ogni elemento mancante - 0.50 pt, / ogni esigenza mancante - 0.50 pt./
Caduta -1.00 Pt. / – Mano a terra: -0.50 Pt

TRAVE



Altezza 50 cm. Tempo MAX 1' (fuori tempo - 0,10 pt)
Minimo 2 percorsi interi (eseguire meno di 2 travi: -0,30 pt)
Per l' entrata è possibile utilizzare un rialzo (pedana o step) che deve essere rimosso dopo la salita della ginnasta sulla trave.

NUMERO DI ELEMENTI
Promesse : 5 elementi
Allieve : 6 elementi
Junior e Senior : 7 elementi

ESIGENZE DI COMPOSIZIONE

ENTRATA CODIFICATA
GIRO 180° su due piedi;
1 SALTO GINNICO differente dalla serie.
CONTATTO del busto con la trave
1 SERIE GINNICA di 2 SALTI anche uguali *
***N.B. BONUS di 0,50 se gli elementi della serie ginnica sono differenti**

L'esercizio deve essere composto utilizzando gli elementi A e B contenuti <u>esclusivamente</u> nel "MINICODICE ASI"

L'esercizio completo degli elementi e delle esigenze di composizione ha un VALORE DI PARTENZA DI 15.00 Pt.+ eventuale bonus

n.b. Un elemento può soddisfare più di una EC
ogni elemento mancante - 0.50 pt, / ogni esigenza mancante - 0.50 pt./
Caduta -1.00 pt. / Sfiorare l'attrezzo 0,30 pt / Aggrapparsi per non cadere: -0.80

TRAMPOLINO



Rincorsa con o senza panca,tappetoni di arrivo (min.4 mt.) ad altezza trampolino che puo' essere inclinato o piatto ma deve essere mantenuto tale per entrambi i salti.

L'attrezzatura (panca,trampolino,tappetoni) devono rimanere nella posizione scelta per tutta la Squadra

Nella gara individuale ogni ginnasta può variare la posizione del trampolino ma NON tra i suoi due salti di gara.

2 SALTI DIFFERENTI,VALE IL MIGLIORE

Si può effettuare una terza rincorsa nel caso in cui la ginnasta la interrompe ma non tocca nè il trampolino nè i tappetoni di arrivo, altrimenti il SALTO E' NULLO.

In caso di esecuzione di 2 salti uguali ,verra' preso in considerazione solo il primo salto con la penalità di pt.0,50

CADUTA pt. 1,00

SALTI PUNTI 14.50

CAPOVOLTA SALTATA
COSACCO
DIVARICATO 90° SAGITTALE o FRONTALE
PENNELLO o RACCOLTO CON 180° di ROTAZIONE.
VERTICALE CON ARRIVO SUPINO
CARPIO UNITO o DIVARICATO
ENJAMBEE SPINTO A 2 PIEDI (apertura 150°)(da 90° a 150° -0,30)

SALTI PUNTI 15.00

CAPOVOLTA TUFFO
ENJAMBEE SPINTO A 2 PIEDI (apertura 180°)
VERTICALE CON ARRIVO SUPINO con evidente repulsione
RUOTA
RONDATA

FLIC AVANTI
SALTO AVANTI RACCOLTO

VOLTEGGIO



2 SALTI UGUALI O DIFFERENTI VALE IL MIGLIORE.

Si può effettuare una terza rincorsa se la ginnasta interrompe la stessa ma non tocca ne' la pedana né i tappetoni di arrivo altrimenti il <u>SALTO E' NULLO.</u>
Uso della C (protezione) facoltativo
CADUTA pt.1,00

ALTEZZA TAPPETONI:

***PROMESSE*: 40 cm + sarneige**
ALLIEVE /JUNIOR / SENIOR : 60 cm + sarneige

SALTI PUNTI 15.00

CAPOVOLTA SALTATA CON EVIDENTE FASE di VOLO (altrimenti -1.00Pt.)
VERTICALE CON ARRIVO SUPINO
RUOTA
RONDATA

PARALLELE

Nel Trofeo Pink Cup vengono inserite, come attrezzo facoltativo, le PARALLELE che non verranno conteggiate per la classifica generale ma avranno una classifica a parte
N.B. si potranno eseguire le Parallele solo nel percorso individuale e solo se indicato nell'iscrizione.

PARALLELE ***:*** ***LAVORO SULLO STAGGIO BASSO***
ENTRATA LIBERA ------ * N.B. BONUS 0,50 per entrata in capovolta
SLANCIO ALTEZZA STAGGIO
½ GIRO SULLO STAGGIO
USCITA LIBERA
L'esercizio COMPLETO delle esigenze richieste avrà un VP di 15.00 Pt+ eventuale BONUS
Ogni esigenza mancante -0.50Pt CADUTA pt 1,00

L'esercizio deve essere composto utilizzando gli elementi A e B contenuti <u>esclusivamente</u> nel "MINICODICE ASI"

SETTORE AGONISTICO

Programma rivolto a ginnaste che intraprendono un discorso agonistico,suddiviso in categorie di valore tecnico crescente.
Sono previste 4 categorie ; la 1^ , la 2^ , la 3^, la 4^ categoria.
Le gare avranno <u>solo</u> un percorso individuale.
SOLAMENTE PER LA CATEGORIA " PICCOLE PROMESSE è PREVISTA LA GARA DI SQUADRA



SUDDIVISIONE IN CATEGORIE

PICCOLE PROMESSE sperimentale		**2020 /2019 (vedi programma specifico)**
ALLIEVE	**3 / 4/ 5 ELEMENTARE**	**2016/ 2017/2018**
JUNIOR	**1 / 2 / 3 MEDIA**	**2013/2014/2015**
SENIOR	**3 MEDIA e Scuole Superiori**	**2010/2011/2012/2013**
MASTER	**ginnaste oltre i 18 anni**	**2009 e precedenti**

Per le ginnaste che hanno preso parte al campionato Federale, e per le quali verrà stilata una classifica a parte, la partecipazione ai campionati ASI deve rispettare il seguente sbarramento:
SILVER LB Base e Avanzato fgi → Dalla 1^categoria in poi
SILVER LC Base / LC Avanzato fgi → Dalla 2^ categoria in poi
SILVER LD Base e Avanzato/ LE Base e Avanzato → Dalla 3^categoria in poi
GOLD Allieve, Junior e Senior : Campionato agonistico Elite

ATTREZZI 1^ e 2^ CATEGORIA

CORPO LIBERO
TRAVE
VOLTEGGIO(tappetoni)
PARALLELE : LAVORO SU 1 staggio

Classifica: 3 attrezzi su 4 nel percorso individuale (si scarta il peggiore)

ATTREZZI 3^ e 4^ CATEGORIA

CORPO LIBERO
TRAVE
VOLTEGGIO : CUBONE o TAVOLA
PARALLELE : LAVORO SU 2 staggi

Classifica: 3 attrezzi su 4 (si scarta il peggiore)

N.B. Nel caso una ginnasta non esegua un attrezzo è compito del tecnico comunicarlo alla segreteria di gara all'inizio della gara stessa.

PROGRAMMA TECNICO GENERALE

— CORPO LIBERO —

Musica non cantata min. 50" Max 1'30" FT -0.10 Pt.

- 1^ CAT lavoro su DIAGONALE
-2^ CAT lavoro su DIAGONALE
NO DIREZIONI altrimenti -0.30 Pt per uso errato dello spazio
-3^ CAT lavoro su DIAGONALE O SU QUADRATO* CON DIREZIONI
-4^ CAT lavoro su quadrato* (toccare 3 angoli) 0,30 uso insuff. dell'attrezzo
*** quando disponibile nell'impianto di gara**

—TRAVE —

Tempo max 1'30" minimo 2 PERCORSI
-1^CAT : TRAVE BASSA
-2^CAT :TRAVE BASSA O ALTA
-3^/4^CAT : TRAVE ALTA

— VOLTEGGIO —

2 SALTI UGUALI O DIFFERENTI VALE IL MIGLIORE, " C " di protezione OBBLIGATORIA (SALTO NULLO)
Tappetino davanti alla pedana : facoltativo

ALTEZZA TAPPETONI :

-ALLIEVE 60 cm + sarneige
-JUNIOR 60cm +sarneige
-SENIOR e MASTER 80 cm + sarneige

ALTEZZA CUBONE :

-ALLIEVE e JUNIOR 80 cm

-SENIOR e MASTER 100cm

ALTEZZA TAVOLA:

ALLIEVE e JUNIOR 110 cm

-SENIOR e MASTER 120 cm

La ginnasta può effettuare la 3a RINCORSA nel caso in cui pur interrompe la stessa e non ha toccato pedana,tappetoni,cubone .

— PARALLELE —

1^ e 2^CAT : LAVORO SU STAGGIO BASSO
3^ e 4^CAT: LAVORO SU DUE STAGGI

—TRAMPOLINO —

2 SALTI UGUALI O DIFFERENTI VALE LA MEDIA

-Il trampolino può essere inclinato o piatto
-La rincorsa con o senza panca
-La posizione del trampolino e della panca deve essere mantenuta la stessa per entrambe i salti della ginnasta .
-La ginnasta può effettuare una terza rincorsa in caso di interruzione della stessa se la ginnasta non ha toccato il trampolino o i tappetoni di arrivo ma con 1.00 Pt di penalità iniziale.(N.B. 1 o 2 passi non sono una rincorsa, deve cominciare a correre!)





PICCOLE PROMESSE

Viene istituita una categoria" sperimentale denominata " : PICCOLE PROMESSE aperta alle ginnaste nate nel 2020/2019 il cui programma seguirà quello di 1° categoria
Le gare avranno carattere individuale e di squadra

Classifica: 3 attrezzi su 4 nel percorso individuale (si scarta il peggiore)
Nel percorso a SQUADRA (min 3 max 4) salgono 2 ginnaste ad attrezzo.
Per la classifica: somma dei due punteggi migliori di 4 attrezzi su 5 (totale 8 punteggi).

ATTREZZI CATEGORIA PICCOLE PROMESSE

CORPO LIBERO
TRAVE
VOLTEGGIO(tappetoni)
PARALLELE : LAVORO SU 1 staggio

Per la composizione degli esercizi fare riferimento alla 1° categoria

PROGRAMMA TECNICO PER CATEGORIE

1^ CATEGORIA

CORPO LIBERO : 5A + 2B DIFFERENTI (di cui 1 è l'esigenza del giro 360°,elemento B)

1 SERIE ACRO DI DUE ELEMENTI DIFFERENTI
1 SERIE GINNICA DIRETTA DI DUE SALTI DIFFERENTI
PIROETTA MIN. 360°
1 SALTO DI GRANDE AMPIEZZA 90° - 135°
1 ELEMENTO ACRO DIFFERENTE DALLA SERIE

BONUS: se la ginnasta esegue una serie mista ,ovvero un collegamento diretto di 2 elementi di cui 1 acrobatico ed 1 salto ginnico,prenderà un BONUS di pt.0,30.
La serie per essere riconosciuta dovrà essere eseguita in modo fluido senza interruzioni,sbilanciamenti o passi.

N.B. Un elemento può soddisfare più di una EC
Una difficoltà di valore superiore può sostituirne una di minor valore non viceversa

In questo settore le CAPOVOLTE avanti e indietro NON possono essere utilizzate per costruire le serie acrobatiche ma è possibile per la serie mista.

L'esercizio completo degli elementi e delle esigenze avrà un VP di 15.00 Pt.+ eventuale bonus
Ogni elemento mancante : A-0.10 / B- 0,20
Ogni esigenza mancante -0.50 Pt.

La giuria ,anche in presenza di più elementi,valuterà comunque,per l'assegnazione del VD: 5 el. A + 2 el. B
Gli elementi in più non verranno conteggiati ma eventualmente penalizzati nella loro esecuzione

ESEMPIO: la ginnasta esegue 2A+4B+1C
La giuria prende 2A+3B (declassate ad A : TOT 5A)
1B+1C (declassata a B: TOT 2B)

TRAVE : 4A + 2B DIFFERENTI (di cui 1 è l'esigenza del perno 180°, elemento B)
MINIMO 2 PERCORSI -0.30 Pt. NO CONTATTO -0.10 Pt.

ENTRATA CODIFICATA
1 SERIE GINNICA DI DUE ELEMENTI DIFFERENTI
1 ELEMENTO A SCELTA tra PONTE 2"/CANDELA 2"/VERTICALE segnata dal bacino
PERNO 180° gamba libera
USCITA ACRO

L'esercizio completo degli elementi e delle esigenze avrà un VP di 15.00 Pt.
Ogni elemento mancante : A-0.10 / B- 0,20
Ogni esigenza mancante -0.50 Pt.

Il contatto con la trave NON può essere espletato con un elemento -0.10 Pt
La giuria ,anche in presenza di più elementi,valuterà comunque,per l'assegnazione del VD: 4 el. A + 2 el. B

Gli elementi in più non verranno conteggiati ma eventualmente penalizzati nella loro esecuzione

PARALLELE : 2 A (LAVORO SULLO STAGGIO BASSO)
ENTRATA LIBERA
SLANCIO ALTEZZA STAGGIO
GIRO INTORNO ALLO STAGGIO
USCITA CODIFICATA

L'esercizio COMPLETO degli elementi e delle esigenze avrà un VP di 15.00 Pt, ogni elemento mancante -0.10 Pt, ogni esigenza mancante -0.50Pt.

VOLTEGGIO :
2 SALTI UGUALI O DIFFERENTI : VALE IL MIGLIORE.

SALTI PUNTI 14.50
CAPOVOLTA SALTATA
VERTICALE SENZA REPULSIONE ARRIVO SUPINO
RUOTA

SALTI PUNTI 15.00
VERTICALE CON REPULSIONE
RUOTA SPINTA ANCHE KASAMATSU
RONDATA
RONDATA IN PEDANA E CANDELA SUI TAPPETONI
SALTO AVANTI RACCOLTO

SECONDA CATEGORIA

CORPO LIBERO : 8 Elementi differenti A-B-C

1 SERIE GINNICA DIRETTA DI 2 ELEMENTI DIFFERENTI DI CUI 1 SPINTO A UN PIEDE
1 SERIE ACRO DI DUE ELEMENTI DIFFERENTI di cui almeno 1 AVANTI
1 SALTO GINNICO DI GRANDE AMPIEZZA
1 ELEMENTO ACRO INDIETRO
PERNO 360°
1 SERIE MISTA

N.B. Un elemento può soddisfare più di una EC

In questo settore le CAPOVOLTE avanti e indietro NON possono essere utilizzate per costruire le serie acrobatiche.
L'esercizio completo degli 8 elementi richiesti e delle esigenze avrà un VP di 15.00 Pt.+ il valore degli elementi eseguiti (gli 8 di maggior valore A-B-C codice ASI o FGI
A=0,10 / B=0,20 / C=0,30
In caso di elementi presenti in entrambi i codici si dà la priorità a quello ASI
Ogni elemento mancante : -0,50 Pt.
Ogni esigenza mancante -0.50 Pt.

Gli elementi in più non verranno conteggiati ma eventualmente penalizzati nella loro esecuzione; gli eventuali elementi D verranno considerati come C (0,30)

TRAVE : 6 Elementi differenti A-B-C
MINIMO 2 PERCORSI -0.30Pt
Il contatto con la trave NON può essere espletato con un elemento -0.10 Pt

ENTRATA CODIFICATA
PERNO 180°
1 SALTO DI GRANDE AMPIEZZA 90° - 135°
1 SERIE GINNICA DI 2 ELEMENTI DIFFERENTI
1 ELEMENTO A SCELTA TRA: PONTE +ROVESCIO, CANDELA, VERTICALE
1 ELEMENTO ACRO SULLA TRAVE (differente da quello a scelta) – NO in uscita
USCITA CODIFICATA

BONUS: se la ginnasta esegue una serie mista ,ovvero un collegamento diretto di 2 elementi di cui 1 acrobatico ed 1 artistico,(no giro perno) prenderà un BONUS di pt.0,30.

La serie per essere riconosciuta dovrà essere eseguita in modo fluido senza interruzioni,sbilanciamenti o passi.

N.B. Un elemento può soddisfare più di una EC

L'esercizio completo degli elementi richiesti e delle esigenze avrà un VP di 15.00 Pt.+ + il valore degli elementi eseguiti (i 6 di maggior valore A-B-C codice ASI o FGI
A=0,10 / B=0,20 / C=0,30 +eventuale bonus
In caso di elementi presenti in entrambi i codici si dà la priorità a quello ASI

Ogni elemento mancante : -0,50 Pt.
Ogni esigenza mancante -0.50 Pt.

Gli elementi in più non verranno conteggiati ma eventualmente penalizzati nella loro esecuzione; gli eventuali elementi D verranno considerati come C (0,30)

PARALLELE : 4 elementi differenti A-B-C

ENTRATA CODIFICATA
SLANCIO PIEDI SOPRA LO STAGGIO
GIRO INTORNO ALLO STAGGIO
USCITA CODIFICATA

L'esercizio completo degli elementi richiesti e delle esigenze avrà un VP di 15.00 Pt.+ + il valore degli elementi eseguiti (i 4 di maggior valore) A=0,10 / B=0,20 / C=0,30 codice ASI o FGI +eventuale bonus
In caso di elementi presenti in entrambi i codici si dà la priorità a quello ASI

ogni elemento mancante -0.50,
ogni esigenza mancante -0.50

BONUS: + 0,30 con passaggio da S/I a S/S anche non in appoggio ma in sospensione

VOLTEGGIO : tappetoni

2 SALTI UGUALI O DIFFERENTI VALE IL MIGLIORE

BONUS : +0,50 per esecuzione di 2 salti differenti ,di cui almeno 1 da pt.15

SALTI PUNTI 14.50

VERTICALE CON REPULSIONE
RUOTA SPINTA ANCHE KASAMATSU
RONDATA
RONDATA SU PEDANA ARRIVO IN CANDELA SUI TAPPETONI

SALTI PUNTI 15.00

RIBALTATA
SALTO AVANTI
RONDATA in PEDANA E FLIC SU TAPPETONI

N.B : la rondata va eseguita con la spinta dei piedi sul trampolino

TERZA CATEGORIA

CORPO LIBERO : 10 ELEMENTI differenti A-B-C-D
1 SERIE GINNICA DIRETTA DI 2 ELEMENTI DIFFERENTI
1 SERIE GINNICA INDIRETTA DI 2 ELEMENTI DIFFERENTI DI CUI ALMENO 1 DI GRANDE AMPIEZZA
1 SERIE MISTA DI 3 ELEMENTI
1 SERIE ACRO INDIETRO DI 2 ELEMENTI DIFFERENTI DI CUI 1 CON FASE DI VOLO
1 SERIE ACRO AVANTI DI 2 ELEMENTI ANCHE UGUALI (NO verticale capovolta)
1 ELEMENTO GINNICO CON ROTAZIONE 360°

Verranno conteggiate tutte le A-B-C-D presenti nell'esercizio (0,10=A)(0,20= B)(0,30= C)(0,40 =D) MAX 10 elementi presi da codice ASI o c.d.P. FGI
In caso di elementi presenti in entrambi i codici si dà la priorità a quello ASI
ABBUONO: se nella SERIE ACRO AVANTI c'è fase di volo: + 0,30
N.B. Un elemento può soddisfare più di una EC

In questo settore le CAPOVOLTE avanti e indietro NON possono essere utilizzate per costruire le serie acro (ma ok per la serie mista)

L'esercizio COMPLETO di tutte le esigenze (EC) e degli elementi richiesti avrà un VP di 15.00 Pt,+ il valore dei 10 elementi di maggior valore + ABBUONO
ogni elemento mancante – 0.50 Pt,
ogni esigenza mancante - 0.50 Pt.
Gli elementi in più non verranno conteggiati ma eventualmente penalizzati nella loro esecuzione

TRAVE : 8 ELEMENTI differenti A-B-C-D

1 SERIE GINNICA DI 2 ELEMENTI DIFFERENTI di cui 1 di grande ampiezza
1 ELEMENTO ACRO AVANTI
1 ELEMENTO ACRO INDIETRO
1 SALTO IN POSIZIONE TRASVERSA
1 GIRO PERNO 360°
USCITA ACRO CODIFICATA

ABBUONO : se nell'esercizio è presente una serie MISTA + 0,30
N.B. Un elemento può soddisfare più di una EC
Verranno conteggiate tutte le A-B-C-D presenti nell'esercizio (0,10=A)(0,20= B)(0,30= C) (0,40 = D) MAX 8 elementi presi da codice ASI o C.d.P. FGI
In caso di elementi presenti in entrambi i codici si dà la priorità a quello ASI

L'esercizio COMPLETO di tutte le esigenze (EC) e degli elementi richiesti avrà un VP di 15.00 Pt,+ il valore degli 8 elementi di maggior valore + ABBUONO
ogni elemento mancante – 0.50 Pt,
ogni esigenza mancante - 0.50 Pt.
Il contatto con la trave NON può essere espletato con un elemento -0.10 Pt
Gli elementi in più non verranno conteggiati ma eventualmente penalizzati nella loro esecuzione

PARALLELE : 6 ELEMENTI codificati A-B-C-D (lavoro su 2 staggi) *(OBBLIGO DI PARACALLI)*

ENTRATA CODIFICATA
SLANCIO ALL'ORIZZONTALE
KIPPE O TEMPO DI KIPPE (infilata a 1 gamba)
GIRO INTORNO ALLO STAGGIO
CAMBIO DI STAGGIO
USCITA CODIFICATA

L'esercizio COMPLETO degli elementi e delle esigenze avrà un VP di 15.00 Pt,
ogni elemento A mancante -0.50 Pt,
ogni esigenza mancante -0.50 Pt.
Verranno conteggiate tutte le A-B-C-D presenti nell'esercizio (0,10=A)(0,20= B)(0,30= C)(0,40= D) codice ASI o C.d.P. FGI : MAX 6 elementi
In caso di elementi presenti in entrambi i codici si dà la priorità a quello ASI

L'esercizio COMPLETO di tutte le esigenze (EC) e degli elementi richiesti avrà un VP di 15.00 Pt,+ il valore dei 6 elementi di maggior valore.
ogni elemento mancante – 0.50 Pt,
ogni esigenza mancante - 0.50 Pt.
Gli elementi in più non verranno conteggiati ma eventualmente penalizzati nella loro esecuzione

VOLTEGGIO : CUBONE (allieve/junior 80 cm) – (senior / master 100 cm) + (tappetone di arrivo 20 cm.)

2 SALTI UGUALI O DIFFERENTI VALE IL MIGLIORE

BONUS : +0,50 per esecuzione di 2 salti differenti di cui 1 da pt.15,00

SALTI PUNTI 14.50

RONDATA
RIBALTATA

SALTI PUNTI 15.00

RIBALTATA CON ½ GIRO
YAMASHITA
SALTO AVANTI (atteggiamento libero)
RONDATA in pedana + FLIC

QUARTA CATEGORIA

CORPO LIBERO: 10 Elementi

- ✓ **SERIE GINNICA DIRETTA di 2 elementi differenti**
- ✓ **SERIE GINNICA INDIRETTA di 2 el.diff. di cui 1 di grande ampiezza**
- ✓ **1 SERIE ACRO AVANTI con volo**
- ✓ **1 SERIE ACRO INDIETRO con volo ,senza posa delle mani**
- ✓ **1 SALTO di grande ampiezza con min. 180° di rotazione**

ABBUONO : 1 ELEMENTO GINNICO min 540° di rot.(salti o pivot) +0,50
ABBUONO : 1 SERIE MISTA di 3 el. di cui 1 pivot minimo 360° +0,50

In questo settore le CAPOVOLTE avanti e indietro NON possono essere utilizzate per costruire le serie acro (ma ok per la serie mista)

- ❖ **Un elemento può soddisfare più di 1 EC ma non può essere ripetuto per soddisfare 2 EC ,tranne gli elementi preparatori (rondate , ribaltate)**

L'esercizio COMPLETO di tutte le esigenze (EC) avrà un VP di 15.00 Pt,+ la somma del valore dei 10 elementi di maggior valore presi dal CdP FGI o dal codice ASI+ eventuali ABBUONI
In caso di elementi presenti in entrambi i codici si dà la priorità a quello ASI
ogni elemento mancante – 0.50 Pt,
ogni esigenza mancante - 0.50 Pt.
Gli elementi in più non verranno conteggiati ma eventualmente penalizzati nella loro esecuzione

TRAVE : 8 Elementi (7 + uscita)

- ✓ **ENTRATA CODIFICATA**
- ✓ **SERIE GINNICA di 2 elementi diff. di cui 1 di grande ampiezza**
- ✓ **1 PIVOT min. 360°**
- ✓ **1 elemento ACRO AVANTI sulla trave**
- ✓ **1 elemento ACRO INDIETRO sulla trave**
- ✓ **1 passaggio laterale ,almeno 2 passi con movimenti delle braccia**
- ✓ **USCITA CODIFICATA**

N.B.: ***Il contatto con la trave NON può essere espletato con un elemento -0.10 Pt***

ABBUONO : seria ginnica trasversa + 0,50
ABBUONO : serie mista + 0,50 (non si possono utilizzare candela e ponte)

N.B. 1 elemento può soddisfare più di 1 EC
L'esercizio COMPLETO di tutte le esigenze (EC) avrà un VP di 15.00 Pt,+ la somma del valore degli 8 elementi di maggior valore A-B-C-D: presi dal CdP FGI o dal codice ASI + eventuali ABBUONI

In caso di elementi presenti in entrambi i codici si dà la priorità a quello ASI
ogni elemento mancante – 0.50 Pt,
ogni esigenza mancante - 0.50 Pt.
Gli elementi in più non verranno conteggiati ma eventualmente penalizzati nella loro esecuzione

PARALLELE : 6 elementi

- ✓ **ENTRATA CODIFICATA**
- ✓ **SLANCIO SOPRA L'ORIZZONTALE**
- ✓ **PASSAGGIO codificato da S/I a A/S (ok kippe inf. a 1)**
- ✓ **TEMPO di KIPPE**
- ✓ **1 GIRO INTORNO ALLO S/S**
- ✓ **USCITA CODIFICATA con min. 180° di rotazione**

ABBUONO : se si eseguono tutte le EC +0,50

L'esercizio COMPLETO di tutte le esigenze (EC) avrà un VP di 15.00 Pt,+ la somma del valore degli 8 elementi di maggior valore presi dal CdP GAF o dal codice ASI + eventuali ABBUONI
In caso di elementi presenti in entrambi i codici si dà la priorità a quello ASI
ogni elemento mancante – 0.50 Pt,
ogni esigenza mancante - 0.50 Pt.

VOLTEGGIO : tavola o cubone

2 salti differenti - Vale la media
BONUS : ESECUZIONE DI 2 SALTI uguali o differenti da Pt. 15,00 : +0,50

SALTI pt. 14,50 (cubone o tavola)
RIBALTATA
RONDATA

SALTI pt.15,00 (cubone)
RIBALTATA 180°
YAMASHITA
SALTO AVANTI TESO

SALTI pt. 15,00 (tavola)
RIBALTATA 180°
YAMASHITA
RONDATA 180°
RONDATA FLIC

LINEE GUIDA PER GIUDICI E TECNICI

Per agevolare lo svolgimento delle competizioni, il gruppo di lavoro, comunica a tutti i tecnici e gli ufficiali di gara alcuni punti importanti da tenere in considerazione in ogni campo gara ufficiale.

Ogni tecnico,ginnasta o ufficiale di gara al momento dell'ingresso in campo gara deve essere in regola con il tesseramento ASI per l'anno in corso.
Una volta partecipato ad una competizione ufficiale, alla ginnasta E' CONCESSO CAMBIARE CATEGORIA SOLO ESCLUSIVAMENTE SALENDO di categoria e solo esclusivamente dopo la prima prova, ma NON SARÀ CONCESSO IL CONTRARIO.
Dopo la prima prova di Campionato la Commissione Tecnica si riserva il diritto di cambiare d'ufficio la categoria della ginnasta ritenuta particolarmente avanzata rispetto alla categoria in cui è stata iscritta.
In caso di INTERRUZIONE di 1 ANNO, per grave infortunio o motivi di SALUTE e dietro presentazione di documentazione medica, alla ginnasta è concesso di RIPARTIRE SCENDENDO DI UNA CATEGORIA.
- Per le ginnaste che fanno il percorso FGI è consentita la partecipazione al CAMPIONATO AGONISTICO ma con classifiche separate oppure direttamente al CAMPIONATO AGONISTICO ELITE.

Qui di seguito alcuni punti riguardanti il metro di giudizio che la DGN impone nei nostri campionati:

GINNASTE

Alla ginnasta è vietato indossare ogni tipo di accessorio come braccialetti, collanine, orecchini e monili vari. Sono ammessi unicamente gli orecchini a bottoncino purché non pendano dal lobo. (Penalità "Abbigliamento scorretto")

E' concesso indossare coulottes sopra al body di gara solo se le medesime sono dello stesso colore e tessuto del body. Nel caso di body con più colori l'importante è che la coulotte sia del colore di almeno uno di essi. (Penalità

“Abbigliamento scorretto”: 0,30)
n.b.: se la coulotte è indossata sotto al body è considerato “ intimo” e quindi non penalizzato.
Alla ginnasta è concesso iniziare il proprio esercizio solo dopo un vistoso segnale da parte della giuria, in assenza di esso, l'esercizio risulterà nullo.

TECNICI

Per ogni società sono concessi <u>max 2 istruttori</u> in campo gara (eccezione gare promozionali di squadra: oltre 20 ginnaste nello stesso turno max 3 istruttori)

E' obbligatorio, per il tecnico, indossare almeno un capo di abbigliamento con lo stemma e/o il nome della società di appartenenza

Ogni società deve rispettare tassativamente i tempi e le modalità di riscaldamento specificati sull'ODL.
Ingresso delle ginnaste in campo gara: dopo il riscaldamento generale le ginnaste si porteranno nell'area stabilita per sistemarsi già in base all'ordine di lavoro (una fila per ogni attrezzo di gara).Una volta presentate dal direttore di gara le ginnaste dovranno schierarsi direttamente davanti al tavolo della giuria del loro primo attrezzo, attendere che tutte le ginnaste siano schierate ed infine effettuare il saluto alla giuria. Solo dopo il saluto, sarà dato il via alle prove del medesimo attrezzo.
Ogni Società deve rispettare tassativamente i tempi e le modalità di riscaldamento specificati sull’ ODL.
Ad ogni attrezzo dovranno essere consegnate 2 schedine a ginnasta correttamente compilate,separate e spillate , altrimenti non sarà possibile avere la copia della Società
Al tecnico è vietato parlare alla ginnasta durante tutto l'esercizio (a iniziare da quando saluta). Ogni tipo di consiglio, cenno o suggerimento che possa influenzare l'esecuzione dell'esercizio della ginnasta sarà penalizzato. (-p.0.50 Suggerimento)
N.B.Nel GREEN CUP la penalità per suggerimento è di p. 0,30

Al tecnico è concesso richiedere spiegazioni UNICAMENTE riguardo la nota D di un esercizio, se si intende fare ricorso con prova video è necessario che quest'ultimo sia stato fatto dal campo gara con una visuale simile a quella della giuria ma senza ostacolare la corretta visuale del giudice.

Se il video è considerato valido sarà visionato dal P.d.g. dalla Giuria Superiore e dai giudici dell'attrezzo in questione. Se il ricorso non sarà accettato non vi sarà modo di cambiare la decisione presa dagli ufficiali di gara, tuttavia il ricorso potrebbe non essere accettato se presentato con toni e modi non consoni ad un campo gara ufficiale come da "Norme per l'istruttore" del C.d.p. Fgi

Non sarà possibile, per nessun motivo, visionare insieme ad un ufficiale di gara un esercizio della gara in svolgimento per discutere riguardo la Nota E, tale richiesta sarà riconosciuta come "comportamento anti-sportivo" (c.d.p. Fgi). Tuttavia, a gara terminata e con il fine di migliorare le prestazioni future, sarà possibile avere indicazioni riguardo i falli più evidenti (Falli generici - Nota E) di un solo esercizio.

Ai tecnici non è possibile parlare con i giudici durante lo svolgimento della gara se non per comunicazioni di servizio.

Il ritiro dei punteggi delle ginnaste sarà locato in campo gara su un tavolino adibito, pertanto è vietato sostare vicino alla segreteria di gara e/o comunicare con la stessa

Le musiche per il C.L. devono essere consegnate alla postazione microfonica su pennetta USB (massimo 3 musiche sullo stesso dispositivo) con indicato il nominativo delle ginnaste. E' comunque consigliato munirsi di un dispositivo alternativo come telefono o Ipod in caso di problemi tecnici al lettore.

GIUDICI

I giudici devono presentarsi sul campo gara in divisa : camicia o maglioncino bianco,pantaloni neri, giacca o cardigan nero e scarpe da ginnastica 30' minuti prima dell'inizio della gara con il materiale di cancelleria e con i PROGRAMMI ASI aggiornati ed il C.d.P. FGI.

Ai giudici non è permesso parlare con gli istruttori e con le ginnaste durante tutta la durata della gara e commentare il giudicato di altri giudici.

TUTTI GLI ATTREZZI

N.B. Nel settore PINK CUP gli esercizi devono essere composti <u>solo ed esclusivamente</u> da elementi presenti nel CODICE FACILITATO ASI ma <u>*solo le prime 2 colonne quindi elementi A o B*</u>

Gli elementi di valore superiore non verranno conteggiati tra gli elementi richiesti ma penalizzati nella loro esecuzione

1-ll CODICE FACILITATO , può essere utilizzato fino alla QUARTA CATEGORIA per ogni attrezzo e senza limitazioni, mentre nel CAMPIONATO AGONISTICO ELITE gli elementi dovranno essere presi dal C.d.PFgi in corso.

2- Nell' assegnazione della DIREZIONE, si determina che tutti i tipi di MOVIMENTI LATERALI, sono da considerarsi LAVORO AVANTI, il TIC-TAC è

SEMPRE considerato LAVORO INDIETRO.
3- La CAPOVOLTA AVANTI, ove non eseguita per punti successivi (COLLO - SPALLE -SCHIENA - BACINO) avrà una penalità di 0.50 Pt per " MANCATO ROTOLAMENTO ". Ad esclusione della "GREEN CUP" dove la penalità max è di 0.30 Pt.Ciò vale anche per le capovolte al trampolino e al volteggio.
4- In ogni USCITA a trave e parallele se al momento dell'arrivo dei piedi al suolo la ginnasta è ancora a CONTATTO con le mani sull'attrezzo, l'USCITA NON E' RICONOSCIUTA.

5- Nel SETTORE AGONISTICO, lo scendere dall'attrezzo TRAVE O PARALLELE per terminare l'esercizio senza fare una "USCITA " RICONOSCIBILE come tale, avrà una penalità di -0.50 per "NON TENTARE L'USCITA".

6- Gli elementi di DIFFICOLTA' MAGGIORE, possono essere utilizzati per soddisfare la richiesta di un elemento di DIFFICOLTÀ MINORE, MA NON IL CONTRARIO.

7- ARTISTICITA': la penalità di artisticità potrà essere utilizzata come segue:
-SETTORE AMATORIALE "GREEN CUP" MAX -0.10 Pt
-SETTORE PRE-AGONISTICO "PINK CUP" MAX -0.30 Pt
-SETTORE AGONISTICO : 1° e 2° CAT MAX -0.50Pt — 3°/4° e AGONISTICO ELITE daCdP FIG.

8- Nel comporre gli esercizi a CORPO LIBERO e TRAVE si dovrà tenere presente l'utilizzo dell'attrezzo inteso come utilizzo dello spazio nel CORPO LIBERO (DIREZIONI - PASSAGGI AL SUOLO) e per la TRAVE (ove è richiesto, 2 TRAVI, PASSAGGIO A CONTATTO, DIREZIONI AVANTI-LATERALE e DIETRO). Altrimenti la penalità sarà di 0.30 Pt per " USO INSUFFICIENTE DELL'ATTREZZO".

9- Oltre ai falli di esecuzione generali e specifici, alla trave e al corpo libero, la giuria a fine esercizio terrà conto delle penalità per ARTISTICITA' legate ad ogni singolo attrezzo. (Come specificato sul CdpASI)

10- Tutti i SALTI GINNICI saranno valutati utilizzando le PENALITÀ per BODY SHAPE (0.10 -0.30 -0.50) e comprendono falli di :
- DIVARICATA INSUFFICIENTE
-Gambe FLESSE
-Punte NON IN ESTENSIONE

-ESIGENZE SPECIFICHE DELL'ELEMENTO
Oltre al BODY SHAPE saranno applicate le penalità di:
-ALTEZZA
-ARRIVO
-PRECISIONE ARRIVO (SPALLE - BACINO BASSI)

VOLTEGGIO / TRAMPOLINO

1-AL VOLTEGGIO la "C" di protezione E' OBBLIGATORIA per ogni tipo di salto, a partire dalla 2° categoria: la sua mancanza renderà NULLO il salto.
L'utilizzo del "TAPPETINO PRE-PEDANA E' LIBERO.
Può essere eseguita la 3a rincorsa nel caso in cui la ginnasta non abbia toccato la pedana e/o i tappetoni o il cubone, dopo aver interrotto la rincorsa stessa . Nella "GREEN CUP", nel caso di 1 SALTO NULLO, della stessa ginnasta, si potrà procedere ad un 2° salto (a discrezione del tecnico) senza alcuna penalità .

2- VERTICALE-REPULSIONE : in caso di 2° volo minimo, la giuria assegnerà il salto senza declassarlo ma con tutte le penalità del caso. Ove invece non si potesse declassare il salto per ASSENZA TOTALE DI VOLO, perché non previsto nella tabella salti della CAT , la giuria riconoscerà il salto assegnando la penalità di 1.00 Pt per "MANCANZA DI VOLO".

3- AL TRAMPOLINO, l'arrivo di ogni salto è sui TAPPETONI di arrivo, nel caso in cui la ginnasta eseguito il salto ricade direttamente sul trampolino il SALTO E' NULLO; se invece la ginnasta arriva sui tappetoni e poi ricade sul trampolino , si applicherà la penalità di "CADUTA SULL'ATTREZZO".
Ogni volta che si toccano le protezioni del trampolino si avrà una penalità di 0.30 Pt.

PARALLELE

Dalla 3^ categoria in poi l'uso dei paracalli è
<u>OBBLIGATORIO</u>(penal'annullamento dell'esercizio)
E' possibile utilizzare dei rialzi a piacere(altezza libera) per facilitare l'entrata che però andranno rimossi non appena la ginnasta sarà salita sull'attrezzo.

TRAVE

Alla TRAVE tutti i salti eseguiti TRASVERSALMENTE aumentano di 1 valore,

come da CdP FIG.

1-Nel settore Green Cup il salto eseguito in uscita deve essere differente dal salto eseguito sulla trave (pen. 0,10) mentre dal settore Pink Cup la penalità sarà di p.0,30.
2- Nel settore AGONISTICO il contatto,come da indicazioni del codice fgi,non può essere assolto da un elemento tecnico ma da un passaggio coreografico.
3- Tutti i salti eseguiti in posizione "*laterale*" aumentano di un VD e sono considerati elementi differenti

CORPO LIBERO

1-Le CAPOVOLTE AVANTI E INDIETRO , nel SETTORE AGONISTICO , NON possono essere utilizzate per costruire le SERIE ACRO. La VERTICALE CAPOVOLTA e la CAPOVOLTA DIETRO ALLA VERTICALE , POSSONO,invece, essere utilizzate per costruire la serie ACRO solo nella 1a CAT ANCHE A Bb PIEGATE e dalla 2a CAT in poi SOLO A Bb TESE.

2- Per l'assegnazione, una serie diretta al corpo libero, e anche alla trave, deve risultare fluida e continua. Ogni tipo di imprecisione (Sbilanciamenti evidenti, pause lunghe, doppi caricamenti di ginocchia, rimbalzi, passi, o minimi movimenti dei piedi al suolo) interrompe la serie.
N.B. uno sbilanciamento che non comporta una pausa non interrompe la serie ma prende la penalità .
3- La serie ginnica indiretta sarà assegnata solo nel caso in cui la ginnasta esegue tra i due salti una ricorsa o dei passi di danza. Un solo passo o più,tra i due elementi non renderà assegnabile la sere indiretta. Tuttavia, la serie, deve risultare fluida e creare uno spostamento vistoso della ginnasta. Non appena la ginnasta riunirà i piedi, la serie sarà terminata.

4- SALTO GINNICO CON ROTAZIONE , anche se non ben terminato ma di rimbalzo si esegue un SECONDO SALTO CODIFICATO , il primo salto viene assegnato senza penalità di arrivo e senza declassamento di rotazione.

5- Tutte le PIROETTE saranno assegnate se:
-il giro termina con il piede in relevè, con l'appoggio del tallone e/o della gamba libera il giro si reputa TERMINATO
-il giro viene determinato da SPALLE e BACINO (una volta appoggiato il tallone)
-la posizione della gamba libera ,nei giri con gamba impugnata o a 45°/90°

gradi la gamba deve essere mantenuta almeno per 3/4 di giro.

6- Gli elementi RONDATA, RIBALTATA e FLIC INDIETRO possono essere utilizzati per comporre più di 1 serie , ma verranno conteggiati una sola volta nel COMPUTO degli elementi

7- Se durante il corpo libero si interrompe la traccia musicale, alla ginnasta è concesso ripetere l'esercizio (a discrezione del tecnico) solo nel caso in cui il direttore di gara dichiara che il problema è dovuto all'impianto stereo. In caso contrario l'esercizio non potrà essere ripetuto e saranno giudicati tutti gli elementi eseguiti dalla ginnasta, con penalità 0.10 per "Mancanza di sincronizzazione della battuta musicale alla fine dell'esercizio F.T.".
Prima di decidere se ripetere o meno l'esercizio, al tecnico è concesso venire a conoscenza della "Nota D" assegnata alla ginnasta. Nel caso in cui l'esercizio viene ripetuto, il primo sarà annullato.
E' possibile richiedere chiarimenti sulla NOTA D entro 15' minuti dal termine della gara.
Passato tale termine non saranno più ammessi ricorsi.
8 – Le Società sportive che aderiscono ai nostri Campionati verranno ritenute responsabili dei comportamenti antisportivi da parte del pubblico appartenente alle varie Società,pena l'esclusione dalla classifica della squadra stessa.
9 - Nel caso sia presente sul campo gara il fotografo ufficiale della manifestazione, non sarà permesso effettuare foto in campo gara.
10 – La Commissione Tecnica ,dopo la prima gara di ogni settore, potrà applicare delle piccole variazioni anche in base alle eventuali segnalazioni dei tecnici, per rendere il programma il più adatto possibile alle esigenze di tutti.

N.B. **per l'anno sportivo 2026/2027 nelle gare ASI, nelle categorie dove indicato, verrà utilizzato il C.d.P. FGI in vigore**