

CAMPIONATO AGONISTICO ELITE'

ASI 2024/2025

Programma tecnico rivolto a ginnaste selezionate per un'attività di tipo agonistico suddiviso in categorie in base all'età.
Prevede l'esecuzione di esercizi liberi con modalità imposte a Corpo libero, Trave, Parallele, Volteggio.
L'esecuzione è individuale.

CATEGORIE:

PROMESSE ETOILE (sperimentale) 2018/2017

ALLIEVE ELITE' 1: 2016/2015/2014

ALLIEVE ELITE' 2: 2013/2012/2011

JUNIOR: 2010/2009/2008/2007

SENIOR: 2006 e prec.

PROGRAMMA GARE:

PROMESSE ETOILE	ALLIEVE ELITE' 1:	ALLIEVE ELITE' 2:	JUNIOR e SENIOR:
Volteggio (tappetoni h.60cm)	Volteggio (tappetoni h.80cm)	Volteggio (tappetoni h.80cm + tappetone rialzo h.40cm)	Volteggio (Tavola)
Parallele	Parallele	Parallele	Parallele
Trave Bassa	Trave Alta	Trave Alta	Trave Alta
Corpo libero (senza direzioni)	Corpo libero (direzioni facoltative)	Corpo libero (direzioni obbligatorie)	Corpo libero (direzioni obbligatorie)

(Classifica generale: somma dei 4 attrezzi)

PROGRAMMA TECNICO

VOLTEGGIO:

PROMESSE: Tappetone 60Cm + Tappeto tipo sarneige

ALLIEVE ELITE' 1: Tappetone 80Cm + Tappeto tipo sarneige

ALLIEVE ELITE' 2: Tappetone 80Cm + Tappeto tipo sarneige + Tappeto rialzo 40Cm

JUNIOR E SENIOR: Tavola 125Cm o Tavola facilitata 110Cm

L'assenza del tappeto sarneige o della protezione della pedana ("C") renderà NULLO il salto!

PARALLELE:

Lavoro su 1 o 2 staggi.

Per l'entrata è possibile utilizzare una pedana o un rialzo che dovrà essere tolto dopo l'entrata della ginnasta.

TRAVE:

Tempo massimo 1'30", minimo 2 travi. (-0,50 eseguire meno di 2 travi).

Per l'entrata è possibile utilizzare una pedana o un rialzo che dovrà essere tolto dopo l'entrata della ginnasta.

CORPO LIBERO:

Musica non cantata. Tempo massimo 1'30".

L'esercizio può essere eseguito sul quadrato o striscia facilitante. Se l'esercizio viene eseguito sul quadrato la ginnasta potrà utilizzare le direzioni, oppure una diagonale in base alle indicazioni su esposte.

N.B. Un elemento di maggiore difficoltà può sostituirne un altro con coefficiente più basso ma la Nota D resterà invariata

V.P. pt. 15,00 (tutte le EC + il valore di tutti gli elementi A,B,C,D da C.d.P. FGI

N.B. al campionato agonistico Elite possono partecipare anche le ginnaste che gareggiano nel campionato federale ma con classifica a parte

NOVITA'

Da quest'anno viene istituita una categoria sperimentale " **PROMESSE ETOILE** " aperta alle ginnaste nate nel 2017/2018 che svolgono un programma di preparazione all'attività agonistica di alto livello .

il programma seguirà il regolamento del CAMPIONATO ELITE.

Le gare avranno carattere individuale

Per la classifica: somma di tutti e 4 gli attrezzi.



ATTREZZI CATEGORIA PROMESSE ETOILE

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

CAMPIONATO AGONISTICO ELITE' ASI 2024/2025

PROMESSE ETOILE (sperimentale)

VOLTEGGIO (TAPPETONI h 60 cm)	PARALLELE (staggio basso)	TRAVE (trave bassa)	CORPO LIBERO (no direzioni)
<p>Esecuzione 2 salti anche uguali vale il migliore</p> <p>PT 14.50 VERTICALE SENZA REPULSIONE PT 15.00 VERTICALE CON REPULSIONE PT 15.00 RUOTA (ANCHE CON ARRIVO COSTALE) PT15.50 RONDATA in pedana, arrivo sui tappetoni in candela</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Entrata libera - Giro in appoggio intorno allo staggio - Slancio unito o divaricato (piedi sotto lo staggio) - Uscita libera <p>+BONUS 1 PUNTO</p> <ul style="list-style-type: none"> - Passaggio di staggio, salita allo S/S anche con elemento non codificato + uscita libera(SI fioretto o oscillazione e abbandono le impugnature) - N.B. per ottenere il Bonus vanno eseguiti tutti e due <p>Valore esercizio 15.00+ valore elementi Ogni esigenza mancante 0.50 pen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Entrata squadra o verticale d'impostazione - Acro av/lat (si capovolta partenza e arrivo libero) - Acro dietro (SI ponte, ponte rovescio, capovolta dietro partenza e arrivo libero) - 1 piroetta (SI 180° su 2 avampiedi) - Serie artistica di 2 salti differenti (SI pennello raccolto) - Salto artistico spinta 2 piedi (diverso dalla serie) - Uscita (SI ruota, rondata, NO salti artistici) <p>*tutte le aperture sono da considerare min 90° max 135°</p> <p>Valore esercizio 15.00 + valore elementi Ogni esigenza mancante 0.50 pen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Serie artistica indiretta con almeno un salto apertura sagittale o frontale - Serie acrobatica dietro di 2 elementi uguali differenti - Serie acrobatica avanti di 2 elementi differenti - Salto artistico spinta 1 piede (diverso dalla serie) - Salto artistico spinta 2 piedi (Anche con rotazione VEDI NOTE) - Piroetta 360° (atteggiamento libero) <p>*tutte le aperture sono da considerare min 90° max 135°</p> <p>Valore esercizio 15.00+ valore elementi Ogni esigenza mancante 0.50 pen.</p>

Per la composizione degli esercizi vedi NOTE

ALLIEVE ELITE' 1

VOLTEGGIO (TAPPETONI h 80 cm)	PARALLELE	TRAVE (TRAVE ALTA)	CORPO LIBERO (DIAGONALI A SCELTA)
<p>Esecuzione di due salti differenti Vale il migliore + BONUS 0.50 se eseguiti senza cadute</p> <p>PT 15.00 RIBALTATA PT 15.00 RONDATA PT 15.50 RONDATA FLIC (Rondata in pedana flic sui tappetoni)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Entrata codificata - Giro circolare dietro - Passaggio di staggio da S.I. a S.S. - Slancio unito h.staggio(da 0° a +45°) - Slancio divaricato h. staggio (da 0° a +45°) - Mezza volta o granvolta - Uscita codificata (Vedi NOTE) <p>+BONUS 0.30 PUNTO</p> <ul style="list-style-type: none"> - Giro circolare dietro libero (da -45° a +45°) <p>+BONUS 0.50 PUNTO</p> <ul style="list-style-type: none"> - Slancio dietro in verticale unito <p>Ogni esigenza mancante 0.50 penalità Valore esercizio 15.00+ valore elementi</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Entrata squadra o verticale d'impostazione - Serie artistica (con un salto apertura sagittale o frontale 180°) - Piroetta 180° o più (NO SU 2 AVAMPIEDI) - Elemento acrobatico dietro - Elemento acrobatico avanti/laterale - Salto artistico spinta ad 1 o 2 piedi con apertura sagittale o frontale 180° (diverso dalla serie) - Uscita codificata <p>*Tutti i salti artistici devono essere codificati NO pennello NO raccolto *Tutte le aperture sono da considerare min 90°(-0,30) max 135°(-0,10) /150° o più : no penalità *Gli elementi acrobatici devono essere eseguiti esclusivamente sulla trave e non in uscita</p> <p>Ogni esigenza mancante 0.50 pen. Valore esercizio 15.00+ valore elementi</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Serie artistica indiretta - Diagonale acrobatica dietro di 3 elementi anche uguali - Diagonale acrobatica avanti con fase di volo di 2 elementi anche uguali (vedi NOTE) - Elemento acrobatico avanti con fase di volo (SI FLIC AVANTI) - Salto artistico spinta 1 piede (diverso dalla serie) - Salto artistico spinta 2 piedi con rotazione almeno min 180° codificato - Piroetta 360° <p>*tutte le aperture sono da considerare min 135° *gli elementi acrobatici non possono essere ripetuti ad eccezione di rondata e flic e ribaltate</p> <p>Ogni esigenza mancante 0.50 pen. Valore esercizio 15.00+ valore elementi</p>

Per la composizione degli esercizi vedi NOTE

ALLIEVE ELITE' 2

VOLTEGGIO (TAPPETONI)	PARALLELE	TRAVE (TRAVE ALTA)	CORPO LIBERO
<p>Tappetoni h. 80cm + tappetone h. 40cm</p> <p><u>Esecuzione di tutti i 3 salti: media dei due salti migliori</u></p> <p>PT 15.00 RIBALTATA*</p> <p>PT 15.00 RONDATA*</p> <p>PT 15.00 RONDATA FLIC* (Rondata in pedana flic sui tappetoni)</p> <p>*I salti possono essere eseguiti con la posa delle mano ad h. 80 cm e arrivo su rialzo di h. 40cm, oppure con posa delle mani e arrivo ad h. 120 cm</p> <p>*penalità 0.50 per ogni salto eseguito con tappetoni 80cm (senza rialzo)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Entrata codificata - Tempo di capovolta - Passaggio di staggio da S.I. a S.S anche non codificato - Slancio unito all'orizzontale(da -45° a +45°) - Slancio divaricato all'orizzontale (da -45° a +45°) - Mezza volta o granvolta anche con rotazioni o cambio impugnatura - Uscita codificata <p>+BONUS 0.50 PUNTI</p> <ul style="list-style-type: none"> - Giro circolare dietro in verticale(impennata) <p>+BONUS 0.50 PUNTI</p> <ul style="list-style-type: none"> - Per cambio impugnatura (es. dorso o cubitale) <p>+BONUS 0.50 PUNTI</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rotazione minima 360°in uscita <p>Valore esercizio 15.00 + valore elementi A,B,C, Ogni esigenza mancante 0.50 pen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Entrata codificata - Serie artistica (con un salto di grande ampiezza 180° min di valore B) - Piroetta 360° - Elemento acrobatico dietro con fase di volo (SI RONDATA) - Elemento acrobatico avanti (NO CAPOVOLTA AV.) - Salto artistico spinta a 2 piedi con rotazione min 180° (NO pennello 180° SI raccolto 180°) - Uscita codificata <p>*Tutti i salti artistici devono essere codificati NO pennello NO raccolto</p> <p>*tutte le aperture sono da considerare min 135°</p> <p>Valore esercizio 15.00+ valore elementi Ogni esigenza mancante 0.50 pen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Serie artistica indiretta (2 salti differenti di grande ampiezza) - Diagonale acrobatica dietro di 3 elementi di cui 1 salto - Diagonale acrobatica avanti con fase di volo (anche 2 salti uguali) - Diagonale acrobatica av o dt di almeno 2 elementi con fase di volo - Salto artistico spinta 1 piede (diverso dalla serie minimo di valore B) - Salto artistico spinta 2 piedi con rotazione 360° - Piroetta minimo di valore B <p>+BONUS 0.30 PUNTI</p> <ul style="list-style-type: none"> - Esecuzione di salto acrobatico con rotazione longitudinale 180° <p>+BONUS 0.50 PUNTI</p> <ul style="list-style-type: none"> - Esecuzione di salto acrobatico con rotazione longitudinale 360° <p>*tutte le aperture sono da considerare min 135°</p> <p>*gli elementi acrobatici possono essere ripetuti solo all'interno della stessa diagonale</p> <p>*flic e rondata posso essere ripetuti su più diagonali</p> <p>Ogni esigenza mancante 0.50 pen. Valore esercizio 15.00+ valore elementi</p>

Per la composizione degli esercizi vedi NOTE

JUNIOR E SENIOR			
VOLTEGGIO (TAVOLA)	PARALLELE	TRAVE (TRAVE ALTA)	CORPO LIBERO
<p>Esecuzione 2 salti anche uguali vale la media</p> <p>Salto da codice : pt. 4,00 – tutti i salti di valore inferiori a pt. 2,40 da CdP pt. 5,00 – tutti i salti di valore a partire da pt. 2,40</p> <p>I salti eseguiti con Tavola h1.25 seguiranno il valore di partenza come da codice</p> <p>I salti eseguiti con Tavola h1.10 seguiranno il valore di partenza come da codice, ma con penalità di 0.50</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Entrata codificata - Tempo di capovolta - Passaggio da S.I. a S.S. codificato - Slancio unito o divaricato sopra l'orizzontale - Mezza volta o granvolta - Uscita codificata <p>+BONUS 0.50 PUNTI</p> <ul style="list-style-type: none"> - Uscita minimo di valore B <p>+BONUS 0.50 PUNTI</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rotazione minima 180° sullo staggio (es. granvolta con mezzo giro o swing) <p>Valore esercizio 15.00+ valore elementi Ogni esigenza mancante 0.50 pen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Entrata codificata - Serie artistica (con un salto di grande ampiezza minimo di valore B) - Piroetta 360° - Elemento acrobatico dietro - Elemento acrobatico avanti - Elemento acrobatico con fase di volo - Salto artistico spinta a 2 piedi con rotazione min 180° (NO pennello 180° SI raccolto 180°) SI SALTII TRASVERSALI - Uscita codificata <p>+BONUS 0.50 PUNTI</p> <ul style="list-style-type: none"> - Serie Acrobatica con e senza rebounding (Spinta) <p>*Tutti i salti artistici devono essere codificati NO pennello NO raccolto *tutte le aperture sono da considerare min 135°</p> <p>Ogni esigenza mancante 0.50 pen. Valore esercizio 15.00+ valore elementi</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Serie artistica indiretta (2 salti differenti di grande ampiezza) - Diagonale acrobatica dietro di cui 1 salto - Diagonale acrobatica avanti con fase di volo - Esecuzione di salto acrobatico con rotazione longitudinale (almeno 180°) - Salto artistico spinta 1 piede (diverso dalla serie minimo di valore B) - Salto artistico spinta 2 piedi con rotazione 360° - Piroetta minimo di valore B <p>*tutte le aperture sono da considerare min 135° *gli elementi acrobatici non possono essere ripetuti ad eccezione di rondata e flic e ribaltate *Con una diagonale posso soddisfare più di un esigenza</p> <p>Ogni esigenza mancante 0.50 pen. Valore esercizio 15.00+ valore elementi</p>

Gli elementi per la composizione degli esercizi eseguiti vanno presi dal C.d.P fgi