



ENTE DI PROMOZIONE
SPORTIVA
RICONOSCIUTO
DAL CONI

TROFEO GREEN CUP

Anno sportivo 2023 / 2024

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



Attrezzi : corpo libero, trave, trampolino.

CATEGORIE

PROMESSE : 1a e 2a elementare 2016 / 2017/ 2018

ALLIEVE : 3a 4a 5a elementare 2015 /2014 /2013

JUNIOR : 1° 2° 3° media 2012 /2011/2010/(si possono prevedere max 2 fuori quota)

La classifica di squadra si otterrà sommando i 4 migliori punteggi ad attrezzo

Se non si dovesse raggiungere il numero 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.

Sono previste 3 prove denominate:

1^ prova **WINTER CUP** (periodo febbraio - marzo)

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

3^ prova **FINAL CUP** (periodo aprile - maggio)*

E' prevista anche la GARA INDIVIDUALE(max 3 ginnaste per Società)
ma per poter partecipare è necessario iscrivere almeno 1 squadra in questo settore

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

*: 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 : 4 elementi di difficoltà differenti

ALLIEVE : 5 elementi di difficoltà differenti

JUNIOR : 6 elementi di difficoltà differenti

ESIGENZE DI COMPOSIZIONE:

gara a squadre

- 1 rotolamento
- 1 salto ginnico
- 1 elemento di equilibrio
- **1 movimento di mobilità articolare**

Gara individuale:

- 1 rotolamento **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 :

<i>CAPOVOLTA AVANTI partenza e arrivo liberi</i>
<i>CAPOVOLTA INDIETRO partenza e arrivo liberi</i>
<i>VERTICALE e CAPOVOLTA</i>
<i>ROTOLAMENTO asse longitudinale</i>

ROVESCIAIMENTI :

<i>RUOTA</i>
<i>RUOTA con 1 mano</i>
<i>ROVESCIAATA AVANTI</i>
<i>ROVESCIAATA INDIETRO</i>
<i>RONDATA</i>

SALTI GINNICI :

<i>SALTO PENNELLO anche con 180° (2 elementi)</i>
<i>SALTO RACCOLTO anche con 180° (2 elementi)</i>
<i>SALTO DEL GATTO anche con 180° (2 elementi)</i>
<i>SALTO SFORBICIATO</i>
<i>ENJAMBEE(spinta a 1 o 2 pd) / SALTO COSACCO (spinta 1 o 2 pd)</i>

EQUILIBRIO 2":

<i>PASSE (sulla pianta del piede)/ ORIZZONTALE</i>
<i>CANDELA</i>
<i>SQUADRA</i>

MOBILITA' :

<i>PONTE</i>
<i>STACCATA SAGITTALE O FRONTALE (2 elementi)</i>
<i>SCHIACCIATA (gambe unite o divaricate</i>

TRAVE



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

NUMERO DEGLI ELEMENTI:

PROMESSE : 4 elementi di difficoltà differenti

ALLIEVE : 5 elementi di difficoltà differenti

JUNIOR :6 elementi di difficoltà differenti

ESIGENZE DI COMPOSIZIONE:

gara a squadre :

- Entrata
- Contatto
- Equilibrio 2"
- $\frac{1}{2}$ Giro su 2 avampiedi
- **1 relevè su due piedi 2"**
- Uscita

Gara individuale :

- Entrata
- Contatto
- Equilibrio 2"
- 1 salto ginnico
- $\frac{1}{2}$ Giro su 2 avampiedi **e terminare tenendo la posizione in relevè per 2"**
(- 0,20 se non eseguito correttamente)
- Uscita
- **N.B. 1 elemento può soddisfare 2 esigenze**

L' esercizio **COMPLETO** degli **ELEMENTI** e delle **ESIGENZE** **DICOMPOSIZIONE** 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 :

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

CONTATTO :

<i>POSIZIONE PRONA O SUPINA</i>
<i>"CAVALLUCCIO " (posizione a cavallo della trave)</i>

EQUILIBRIO 2"

<i>PASSE' SULLA PIANTA DEL PIEDE</i>
<i>ELEVATA TESA A 45° (avanti,laterale,dietro)</i>
<i>SQUADRA</i>
<i>CANDELA</i>
<i>RELEVE' SU DUE PIEDI TENUTO 2"</i>

SALTI

<i>PENNELLO</i>
<i>RACCOLTO</i>
<i>GATTO</i>
<i>SFORBICIATA</i>
<i>ENJAMBEE SPINTA A 2 PD (apertura 90°)</i>

CAMBI DI DIREZIONE

<i>180 ° su due piedi</i>
<i>2 PASSI LATERALI (anche incrociati)</i>

2 PASSI INDIETRO (no "formichina")

USCITE

PENNELLO anche 180°

RACCOLTO anche 180°

DIVARICATO FRONTALE 90°

RUOTA

TRAMPOLINO



Rincorsa con o senza panca. Tappetoni di arrivo altezza trampolino
Trampolino piatto o inclinato ma deve rimanere nella posizione scelta per tutta la squadra e in caso di gara individuale per entrambi i salti
Esecuzione di 2 SALTII uguali o differenti, vale il migliore
CADUTA - 0,50 pt
In caso di 2 salti nulli la ginnasta potrà eseguire un 3° salto con una penalità di 2,00 punti

SALTI DA PUNTI 9,00

PENNELLO
RACCOLTO
DIVARICATO FRONTALE A 90°

SALTI DA PUNTI 9,50

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

SALTI DA PUNTI 10,00

CAPOVOLTA SALTATA
CARPIO UNITO O DIVARICATO
VERTICALE CON ARRIVO SUPINO
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.

PERCORSO INDIVIDUALE: verranno sommati i tre punteggi migliori su quattro *

PERCORSO A SQUADRA (MIN. 2 GINNASTE - MAX 4 GINNASTE) *

Per la CLASSIFICA A SQUADRE(dove salgono all'attrezzo solo 2 ginnaste) ,verranno sommati due punteggi dei tre attrezzi migliori su quattro.

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

PROMESSE: 1° CICLO ELEMENTARE

2017 / 2016 / 2015

ALLIEVE: 3/4/5/ ELEMENTARE

2014 / 2013/2012

JUNIOR: 5 ELEM- 1/2/3 MEDIA

2011 / 2010/2009

SENIOR: 3 MEDIA e SUPERIORI

2008 /2007(e precedenti)



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 :4 A

Allieve :5 A

Junior e Senior : 6A

ESIGENZE DI COMPOSIZIONE

- 1 **SERIE ACRO** di 2 elementi anche uguali;
- 1 **SERIE GINNICA** di 2 elementi differenti;
- 1 **ROVESCIMENTO**;
- **SALTO GINNICO** diverso dalla serie.
- **PIVOT (giro in passè) min.180° Promesse e Allieve/ 360°Junior e Senior**

L'esercizio deve essere composto utilizzando gli elementi contenuti nel "MINICODICE ASI" e del CdP FIG in corso.

L'esercizio completo degli elementi e delle esigenze di composizione ha un **VALORE DI PARTENZA DI 15.00Pt.**;

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 :4 A

Allieve : 5 A

Junior e Senior : 6A

ESIGENZE DI COMPOSIZIONE

- ENTRATA **CODIFICATA**
- 1 SERIE GINNICA di 2 SALTI anche uguali;
- GIRO 180° su due piedi;
- 1 SALTO GINNICO differente dalla serie.
- CONTATTO del busto con la trave(**deve essere assolto con un elemento codificato**)
- USCITA **con Elemento acrobatico (Ruota o Rondata)**

L'esercizio deve essere composto utilizzando gli elementi contenuti nel "MINICODICE ASI" e del CdP FIG in corso.

L'esercizio completo degli elementi e delle esigenze di composizione ha un **VALORE DI PARTENZA DI 15.00 Pt.**;

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. Sfioccare l'attrezzo 0,30 pt – Aggrapparsi per non cadere: -0.80 pt

TRAMPOLINO



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

2 SALTU UGUALI O 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.

- Con 2 SALTU NULLI, la ginnasta può effettuare il 3° SALTO MA CON UNA PENALITÀ INIZIALE DI - 2.00 Pt.

SALTU PUNTI 14.50

CAPOVOLTA SALTATA

COSACCO

DIVARICATO 90° SAGITTALE o FRONTALE

PENNELLO o RACCOLTO CON 180° di ROTAZIONE.

VERTICALE CON ARRIVO SUPINO

SALTU PUNTI 15.00

CAPOVOLTA TUFFO (CON PLANCE)

RUOTA

VERTICALE CON ARRIVO SUPINO con repulsione

RONDATA

CARPIO UNITO o DIVARICATO

ENJAMBEE SPINTO A 2 PIEDI (apertura 150°)

VOLTEGGIO



2 SALTU UGUALI O DIFFERENTI VALE IL MIGLIORE.

Si può effettuare una terza rincorsa se la ginnasta interrompe la stessa ma non tocca né la pedana né i tappetoni di arrivo altrimenti il SALTO E' NULLO.

CON 2 SALTU NULLI, la ginnasta potrà effettuare un 3° salto con una penalità iniziale di 2.00 Pt

Uso della C (protezione) facoltativo

ALTEZZA TAPPETONI:

PROMESSE: 40 cm + sarneige

ALLIEVE /JUNIOR / SENIOR : 60 cm + sarneige

SALTU PUNTI 15.00

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

NOVITA' 2023 / 2024

Nel Trofeo Green Cup vengono inserite, come attrezzo facoltativo, le **PARALLELE**, che non verranno conteggiate per la classifica generale ma avranno una classifica a parte

PARALLELE : LAVORO SULLO STAGGIO BASSO

- ENTRATA LIBERA
- SLANCIO ALTEZZA STAGGIO
- ½ GIRO SULLO STAGGIO
- USCITA LIBERA

L'esercizio COMPLETO degli elementi e delle esigenze avrà un VP di 15.00 Pt,

Ogni esigenza mancante -0.50Pt

SETTORE

AGONISTICO

Programma rivolto a ginnaste che intraprendono un discorso agonistico, suddiviso in categorie di valore tecnico crescente.

Sono previste 4 categorie ; la 1[^] e la 2[^] avranno un percorso individuale e di squadra, la 3[^] e la categoria ELITE avranno solo un percorso individuale.



SUDDIVISIONE IN CATEGORIE

ALLIEVE	3 / 4 / 5 ELEMENTARE	2015/2014/2013
JUNIOR	1 / 2 / 3 MEDIA	2012/2011/2010*
SENIOR	3 MEDIA e Scuole Superiori	2010*/2009/2008/2007
MASTER	ginnaste oltre i 18 anni	2006 e precedenti
		* a scelta se Junior o Senior

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^ categ
GOLD Allieve, Junior e Senior : Campionato agonistico Elite

ATTREZZI 1^ e 2^ CATEGORIA

CORPO LIBERO

TRAVE

TRAMPOLINO

VOLTEGGIO(tappetoni)

PARALLELE : LAVORO SU 1 staggio

Classifica: 4 attrezzi su 5 nel percorso individuale.

Nel percorso a squadra (min 2 max 4) salgono 2 ginnaste ad attrezzo.

Per la classifica: somma di due punteggi dei 4 attrezzi su 5 (totale 8 punteggi).

ATTREZZI 3^ CATEGORIA

CORPO LIBERO

TRAVE

VOLTEGGIO : CUBONE

PARALLELE : LAVORO SU 2 staggi

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

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 -0.30 Pt per uso errato dello spazio

-3^ CAT lavoro su DIAGONALE O SU QUADRATO CON DIREZIONI

—TRAVE —

Tempo max 1'30" minimo 2 PERCORSI

-1^CAT : TRAVE BASSA

-2^CAT :TRAVE BASSA O ALTA

-3[^]CAT : TRAVE ALTA

— VOLTEGGIO —

2 SALTU UGUALI O DIFFERENTI VALE IL MIGLIURE, “ 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

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

— PARALLELE —

1[^] e 2[^]CAT : LAVORO SU STAGGIO BASSO

3[^] CAT: LAVORO SU DUE STAGGI

—TRAMPOLINO —

2 SALTU UGUALI O DIFFERENTI VALE IL MIGLIURE

-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!)

PROGRAMMA TECNICO PER CATEGORIE

1^ CATEGORIA

CORPO LIBERO : 6A + 1B DIFFERENTI

- 1 SERIE ACRO DI DUE ELEMENTI DIFFERENTI
- 1 SERIE GINNICA DIRETTA DI DUE SALTII 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 artistico,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

In questo settore le CAPOVOLTE avanti e indietro **NON** possono essere utilizzate per costruire le serie acrobatiche.

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.

Non è possibile inserire negli esercizi un numero maggiore di elementi B oltre a quelli richiesti

N.B. Un elemento di maggiore difficoltà può sostituirne un altro con coefficiente più basso ma la Nota D resterà invariata quindi se la ginnasta esegue elementi C non prenderanno il valore di 0,30 perché non richiesti in questa categoria

TRAVE : 5A + 1B DIFFERENTI

MINIMO 2 PERCORSI -0.30 Pt. NO CONTATTO -0.10 Pt.

- ENTRATA LIBERA
- 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

n.b. Un elemento può soddisfare più di una EC

L'esercizio COMPLETO nel numero degli elementi e delle esigenze avrà un VP di 15.00 Punti

Ogni elemento mancante -0.10 (valore della A), -0,20 (valore della B)

Ogni esigenza mancante -0.50 Pt

Non è possibile inserire negli esercizi un numero maggiore di elementi B oltre a quelli richiesti

N.B. Un elemento di maggiore difficoltà può sostituirne un altro con coefficiente più basso ma la Nota D resterà invariata quindi se la ginnasta esegue elementi C non prenderanno il valore di 0,30 perché non richiesti in questa categoria

PARALLELE : 2 A (LAVORO SULLO STAGGIO BASSO)

- ENTRATA LIBERA
- SLANCIO ALTEZZA STAGGIO
- GIRO INTORNO ALLO STAGGIO
- USCITA LIBERA

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 SALTU UGUALI O DIFFERENTI : VALE IL MIGLIORE.

SALTU PUNTI 14.50

- CAPOVOLTA SALTATA
- VERTICALE SENZA REPULSIONE ARRIVO SUPINO
- RUOTA

SALTU PUNTI 15.00

- VERTICALE CON REPULSIONE
- RUOTA SPINTA ANCHE KASAMATSU
- RONDATA
- RONDATA IN PEDANA E CANDELA SUI TAPPETONI

TRAMPOLINO: Il valore dei salti è di PUNTI 15,00

2 SALTII DIFFERENTI : **MEDIA DEI 2 SALTII**

Se la ginnasta esegue due salti uguali verrà preso in considerazione il primo salto con la penalità fissa di pt.1,00

CARPIO UNITO O DIVARICATO

ENJAMBEE spinto a due 90° - 135°

VERTICALE CON REPULSIONE

RUOTA SPINTA

RONDATA

FLIC AVANTI

SALTO AVANTI RACCOLTO

RONDATA + PENNELLO

SECONDA CATEGORIA

CORPO LIBERO : 6A + 2B

- 1 SERIE GINNICA DIRETTA DI 2 ELEMENTI DIFFERENTI DI CUI 1 SPINTO A UN PIEDE
- 1 SERIE ACRO DI DUE ELEMENTI DIFFERENTI
- 1 SALTO GINNICO DI GRANDE AMPIEZZA
- 1 ELEMENTO ACRO DIFFERENTE DALLA SERIE
- PERNO 360°
- **BONUS: se la ginnasta esegue una serie mista ,ovvero un collegamento diretto di 2 elementi di cui 1 acrobatico ed 1 artistico,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

In questo settore le CAPOVOLTE avanti e indietro NON possono essere utilizzate per costruire le serie acro.

L'esercizio completo degli elementi e delle esigenze avrà un VP di 15.00 Pt,
ogni elemento A mancante -0.10 Pt ,
ogni elemento B mancante -0.20 Pt;
ogni esigenza mancante -0.50Pt.

Non è possibile inserire negli esercizi un numero maggiore di elementi B oltre a quelli richiesti

N.B. Un elemento di maggiore difficoltà può sostituirne un altro con coefficiente più basso ma la Nota D resterà invariata quindi se la ginnasta esegue elementi C non prenderanno il valore di 0,30 perché non richiesti in questa categoria

TRAVE : 4A + 2B

MINIMO 2 PERCORSI -0.30Pt

Il contatto con la trave NON può essere espletato con un elemento -0.10 Pt

- ENTRATA LIBERA
- 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
- USCITA CODIFICATA
- **BONUS: se la ginnasta esegue una serie mista ,ovvero un collegamento diretto di 2 elementi di cui 1 acrobatico ed 1 artistico,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 e delle esigenze avrà un valore di partenza di 15.00 Punti.

- elemento A mancante -0.10 Pt,
- ogni elemento B mancante -0.20Pt,
- ogni esigenza mancante -0.50 Pt.

Non è possibile inserire negli esercizi un numero maggiore di elementi B oltre a quelli richiesti

N.B. Un elemento di maggiore difficoltà può sostituirne un altro con coefficiente più basso ma la Nota D resterà invariata quindi se la ginnasta esegue elementi C non prenderanno il valore di 0,30 perché non richiesti in questa categoria

PARALLELE : 3 A

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

Esercizio completo VP 15.00 Pt,
ogni A mancante -0.10,
ogni esigenza mancante -0.50

BONUS : ogni elemento B inserito nell'esercizio (0,20 x ogni B)

VOLTEGGIO :

2 SALTU 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

TRAMPOLINO :

2 SALTI DIFFERENTI VALE LA MEDIA (la ginnasta deve eseguire 1 salto appartenente al gruppo" lavoro avanti" ed 1 salto appartenente al gruppo" lavoro dietro") Se la ginnasta esegue due salti dello stesso gruppo verrà preso in considerazione il primo salto con la penalità fissa di pt.1,00

SALTI LAVORO AVANTI - PUNTI 15.00

- CARPIO UNITO O DIVARICATO
- ENJAMBE SPINTO A DUE 180° (min135°)
- PENNELLO 360°
- SALTO AVANTI RACCOLTO
- FLIC AVANTI

SALTI LAVORO DIETRO - PUNTI 15.00

- RONDATA + PENNELLO
- RONDATA + CARPIO DIVARICATO
- RONDATA + FLIC
- RONDATA + SALTO DIETRO

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

TERZA CATEGORIA

CORPO LIBERO : 8 ELEMENTI di cui 2B (1ginnica e 1 acrobatica)

- 1 SERIE GINNICA DIRETTA DI 2 ELEMENTI DIFFERENTI
- 1 SERIE GINNICA INDIRECTA DI 2 ELEMENTI DIFFERENTI DI CUI ALMENO 1 DI GRANDE AMPIEZZA
- 1 SERIE MISTA DI 3 ELEMENTI
- 1 SERIE ACRO DI 2 ELEMENTI DIFFERENTI DI CUI 1 CON FASE DI VOLO
- 1 ELEMENTO GINNICO CON ROTAZIONE 360°

BONUS : ogni B o C in più oltre a quelle richieste (0,20 x ogni B)(0,30 x ogni C)

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 degli elementi e delle esigenze avrà un VP di 15.00 Pt,

ogni elemento A mancante -0.10 Pt,

ogni elemento B mancante -0.20;

ogni esigenza mancante - 0.50 Pt.

TRAVE : 7 ELEMENTI di cui 2B (1ginnica e 1 acrobatica)

- 1 SERIE GINNICA DI 2 ELEMENTI DIFFERENTI
- 1 ELEMENTO ACRO AVANTI
- 1 ELEMENTO ACRO INDIETRO
- 1 SALTO DI GRANDE AMPIEZZA
- 1 GIRO PERNO 360°
- USCITA ACRO CODIFICATA

BONUS : ogni B o C in più oltre a quelle richieste(0,20 x ogni B)(0,30 x ogni C)

n.b. Un elemento può soddisfare più di una EC

L'esercizio COMPLETO degli elementi e delle esigenze avrà un VP di 15.00 Pt,

ogni elemento A mancante -0.10 Pt,

ogni elemento B mancante -0.20 Pt;

ogni esigenza mancante -0.50 Pt.

PARALLELE : 4 ELEMENTI A (lavoro su 2 staggi) (**OBBLIGO DI PARACALLI**)

- ENTRATA CODIFICATA
- SLANCIO ALL'ORIZZONTALE
- KIPPE O TEMPO DI KIPPE
- GIRO INTORNO ALLO STAGGIO
- CAMBIO DI STAGGIO
- GIRO STAGGIOSUPERIORE
- USCITA CODIFICATA

BONUS : ogni B eseguita (0,20 x ogni B)

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

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

2 SALTU UGUALI O DIFFERENTI VALE IL MIGLIORE

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

SALTU PUNTI 14.50

- RONDATA
- RIBALTATA

SALTU PUNTI 15.00

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

- RONDATA in pedana + SALTO DIETRO