

# CAMPIONATO REGIONALE COPPA LAZIO

GINNASTICA ARTISTICA



**29 GENNAIO  
2023**

**Ginnastica Civitavecchia S.S.D.  
Piazzale Cinciari, 2  
Civitavecchia (RM)**

Con la collaborazione tecnica, organizzativa  
e amministrativa della:



**Confsport Italia** A.P.S.S.D.  
Forum Europeo delle Associazioni, Sportive, Culturali e del Tempo Libero  
**ENTE AFFILIANTE**



*Iscritta al registro Nazionale  
Associazioni di Promozione Sociale*



**agisi**  
ASSOCIAZIONE GESTORI  
IMPIANTI SPORTIVI  
ITALIANI



**Norbert Finch**  
energy advisor



SEDE NAZIONALE SETTORE GINNASTICA



## SETTORE NAZIONALE GINNASTICA

### **NORMATIVA DI PARTECIPAZIONE ALLE MANIFESTAZIONI**

(Il "Regolamento di Giuria" è parte integrante della presente Normativa)

#### **Art. 1 – Partecipazione ai Campionati e Manifestazioni**

1. Possono partecipare a campionati e manifestazioni (**di seguito per brevità gare**) indette dal Settore Ginnastica A.S.I. tutte le Società regolarmente affiliate all'A.S.I. per la stagione sportiva in corso.
2. Gli atleti che partecipano alle gare devono essere tesserati all'A.S.I., presso una Società affiliata all'A.S.I. per l'anno in corso. Ai fini del possesso del requisito di tesseramento farà fede la documentazione di affiliazione e tesseramento della Società che, a richiesta, dovrà essere presentata agli Ufficiali di Gara o all'Ente Organizzatore.
3. Solo ai fini della partecipazione alle gare le Società affiliate A.S.I. con un Comitato Periferico A.S.I., dovranno:
  - a. Inviare al Settore Nazionale Ginnastica A.S.I. ([info@confsportitalia.it](mailto:info@confsportitalia.it)) il modulo di richiesta di affiliazione trasmesso al Comitato Periferico A.S.I. o direttamente all'A.S.I. Nazionale. La segreteria del Settore Nazionale Ginnastica A.S.I., ricevuto il modulo, invierà alla Società richiedente le credenziali di accesso al portale <http://confsportitalia.isprint.it/portale> per poter iscrivere i propri atleti alle gare.
  - b. ai fini della partecipazione degli atleti alle gare, la Società partecipante dovrà richiedere, al Comitato Periferico A.S.I. o direttamente all'A.S.I. Nazionale, di inoltrare alla segreteria del Settore Nazionale Ginnastica A.S.I. l'elenco completo in formato csv dei propri tesserati partecipanti alle gare. Una volta espletata tale procedura la Società potrà accedere, con le credenziali inviate, alla sezione gare del portale <http://confsportitalia.isprint.it/portale>, ed effettuare le iscrizioni.
4. Il possesso della tessera A.S.I. dà diritto alla copertura assicurativa prescelta dalla Società, al momento della richiesta, nelle forme previste dalla polizza assicurativa.
5. Le Società riportate al punto 3. dovranno utilizzare le tessere A.S.I., già in loro possesso.
6. Gli atleti non in regola con il tesseramento saranno tassativamente esclusi dalle gare.
7. Le Società sono tenute ad iscrivere i propri atleti, tecnici e dirigenti accompagnatori esclusivamente attraverso il portale <http://confsportitalia.isprint.it/portale> entro la scadenza prevista per la gara.

#### **Art. 2 – Iscrizione alle gare**

**Il portale delle iscrizioni alle gare del Settore Nazionale Ginnastica A.S.I. è gestito dalla Confsport Italia a cui le Società devono fare riferimento.**

1. Per partecipare alle gare le Società sono tenute ad iscrivere i propri atleti e **ALMENO UN TECNICO O DIRIGENTE ACCOMPAGNATORE**, entro la scadenza prevista dalle circolari di indizione delle gare e, laddove non fosse specificato:

**A. FASE REGIONALE**

- ❖ Entro 10 giorni prima della data di inizio della gara (es. data inizio sabato iscrizione entro la mezzanotte del mercoledì).
- ❖ Dal giorno successivo alla scadenza delle iscrizioni e fino alla mezzanotte della domenica antecedente la gara è possibile effettuare l'aggiunta di uno o più atleti pagando euro 2,00 in più per ogni atleta iscritto. Dopo tale data e in ogni caso entro e non oltre le ore 13:00 del lunedì antecedente la gara è possibile richiedere per mail ([info@confsportitalia.it](mailto:info@confsportitalia.it)) alla Segreteria del Settore Nazionale Ginnastica A.S.I., l'apertura del portale per effettuare l'iscrizione o l'aggiunta di uno o più atleti. In questo caso si dovrà pagare un'ulteriore sanzione di € 30,00. La Segreteria del Settore Nazionale Ginnastica A.S.I. si riserva di accettare o meno la richiesta pervenuta tenendo presente anche le necessità organizzative.
- ❖ In caso di ritiro di uno/o più atleti, entro le ore 13:00 del lunedì antecedente la gara, le quote di partecipazione già versate verranno automaticamente riaccreditate sul portafoglio societario. La Società avrà diritto al recupero delle quote solo se effettuerà tale comunicazione direttamente sul portale entro il termine stabilito.
- ❖ Non sarà restituita la quota di partecipazione degli atleti iscritti che non saranno presenti alla gara (salvo ritiro come previsto al punto precedente).

**B. FASE NAZIONALE**

- ❖ Entro 20 giorni prima della data di inizio della gara.
- ❖ Dal giorno successivo alla scadenza delle iscrizioni e fino alla mezzanotte del 15° giorno antecedente l'inizio della gara è possibile effettuare l'aggiunta di uno o più atleti pagando euro 2,00 in più per ogni atleta iscritto. Dopo tale scadenza e in ogni caso entro e non oltre le ore 13:00 del giorno successivo, è possibile richiedere per mail ([info@confsportitalia.it](mailto:info@confsportitalia.it)) alla Segreteria del Settore Nazionale Ginnastica A.S.I., l'apertura del portale per effettuare l'iscrizione o l'aggiunta di uno o più atleti. In questo caso si dovrà pagare un'ulteriore sanzione di € 30,00. La Segreteria del Settore Nazionale Ginnastica A.S.I. si riserva di accettare o meno la richiesta pervenuta tenendo presente anche le necessità organizzative.
- ❖ In caso di ritiro di uno/o più atleti, entro le ore 13:00 dell'ultimo giorno utile per effettuare le iscrizioni alla gara, le quote di partecipazione già versate verranno automaticamente riaccreditate sul portafoglio societario. La Società avrà diritto al recupero delle quote solo se effettuerà tale comunicazione direttamente sul portale entro il termine stabilito.
- ❖ Non sarà restituita la quota di partecipazione degli atleti iscritti che non saranno presenti alla gara (salvo ritiro come previsto al punto precedente).

**Non è assolutamente possibile inviare le iscrizioni e i pagamenti per e-mail, posta, fax o brevi manu.**

**Non è consentito accettare iscrizioni, aggiunte, modifiche e/o pagamenti sul campo gara.**

- 2. In campo gara possono essere presenti massimo due tecnici o dirigenti accompagnatori per ogni Società purché in regola con il tesseramento. I tecnici o i dirigenti accompagnatori per poter accedere al campo gara dovranno esporre la propria tessera identificativa, con foto, apposta all'interno di un badge con relativo nastrino da portare al collo.**
- 3. E' tassativamente vietato entrare in campo gara alle persone non autorizzate.**
- 4. Durante le premiazioni è tassativamente vietato entrare in campo gara per scattare foto se non al termine dell'intera gara e comunque autorizzati dagli organizzatori.**
- 5. Sanzioni potranno essere prese verso le Società che non rispetteranno o faranno rispettare ai propri tesserati e accompagnatori quanto previsto ai punti 2., 3. e 4..**
- 6. Le gare saranno giudicate da giudici dell'A.S.I. formati dalla Confsport Italia.**
- 7. È consentito ad un solo istruttore o dirigente accompagnatore per Società, regolarmente tesserato all'A.S.I., di assistere alla riunione di giuria.**
- 8. Le decisioni ed i provvedimenti adottati dal Corpo Giudicante in merito all'andamento della gara (classifiche, punteggi, ecc.) sono inappellabili, per cui non si accettano ricorsi di alcun genere.**
- 9. Eventuali sanzioni disciplinari potranno essere adottate nei confronti di tecnici, dirigenti, atleti e Società che dovessero avere un comportamento poco consono all'etica sportiva.**
- 10. A richiesta dell'Ufficiale di Gara l'atleta, in presenza del proprio tecnico o dirigente accompagnatore, dovrà esibire la tessera.**
- 11. Nel caso di tessera mancante l'atleta dovrà esibire un valido documento d'identità.**
- 12. Non possono partecipare alle gare indette dal Settore Nazionale Ginnastica A.S.I. atleti che prendono parte ad attività con una Società diversa da quella affiliata all'A.S.I..**
- 13. In caso di accertamento di falsa attestazione, i responsabili saranno passibili delle conseguenze previste dalla legge in caso di dichiarazioni false o mendaci, oltre che alla segnalazione agli organi disciplinari per i soggetti tesserati.**
- 14. Il Legale Rappresentante della Società, con l'affiliazione all'A.S.I., dichiara sotto la propria responsabilità che tutti i tesserati con la propria Società sono in possesso della certificazione medica per l'attività sportiva praticata.**
- 15. I tesserati all'A.S.I. si impegnano a rispettare lo Statuto, i Regolamenti dell'A.S.I..**
- 16. Ai fini della decorrenza della copertura assicurativa, prevista dall'A.S.I. per i propri tesserati, farà fede la data di ricezione della richiesta di tesseramento regolarmente perfezionata con il relativo pagamento.**

### **Art. 3 - Limiti di età e certificazione medica**

Per i limiti di età e per la certificazione medica il Settore Nazionale Ginnastica A.S.I. demanda a quanto previsto dai singoli Regolamenti di Sezione.

#### **Art. 4 – Nulla-Osta e Prestito**

1. Le Società affiliate solo all'A.S.I. e che non siano anche affiliate alla F.G.I. possono autorizzare i propri atleti, purché abbiano già provveduto a tesserarli, a potersi trasferire presso un'altra Società affiliata all'A.S.I.. Tale trasferimento assume la denominazione di **"nulla-osta"** che scadrà al termine del tesseramento effettuato dalla nuova Società.
2. Qualora l'atleta con il **"nulla-osta"** avesse partecipato, nel primo semestre della stagione sportiva a gare ufficiali indette dal Settore Nazionale Ginnastica A.S.I., non può partecipare a gare con la nuova Società se non nel secondo semestre della stagione sportiva.
3. La Società che riceve il **"nulla-osta"** deve far pervenire al Settore Nazionale Ginnastica ASI, prima di effettuare il tesseramento, copia del **"nulla-osta"** dell'atleta.
4. Un atleta non può avere più di un **"nulla-osta"** nella stessa stagione sportiva.
5. Le Società affiliate sia alla F.G.I. che all'A.S.I. possono autorizzare i propri atleti tesserati alla F.G.I., purché non abbiano partecipato a campionati federali o dell'A.S.I. nella stagione in corso, a potersi trasferire presso una Società affiliata all'A.S.I.. Tale trasferimento assume la denominazione di **"prestito"** che scadrà al termine della stagione sportiva.
6. Le Società affiliate solo alla F.G.I. possono autorizzare i propri atleti tesserati alla F.G.I., purché non abbiano partecipato a campionati federali nella stagione in corso, a potersi trasferire presso una Società affiliata all'A.S.I.. Tale trasferimento assume la denominazione di **"prestito"** che scadrà al termine della stagione sportiva.
7. L'atleta concesso "in prestito" rimane vincolato per l'intera stagione sportiva alla nuova Società.
8. Qualora l'atleta tesserato F.G.I., concesso in **"prestito"** a una Società affiliata all'A.S.I., dovesse essere utilizzato dalla Società di provenienza, durante la stagione sportiva, non potrà più prendere parte a gare per la stagione sportiva in corso indette dal Settore Nazionale Ginnastica A.S.I..

**Le Società affiliate alla F.G.I. non possono concedere "nulla-osta" ad atleti se non è stata espletata la procedura amministrativa con la stessa Federazione.**

#### **Art. 5 – Svincolo di autorità**

Nel caso in cui una Società, durante la stagione sportiva, cessi l'attività, gli atleti con essa tesserati, sono svincolati "d'autorità". Gli atleti così svincolati possono tesserarsi per altre Società subito dopo la pubblicazione del provvedimento.

#### **Art. 6 - Doveri e norme generali**

1. Le Società, gli atleti, i tecnici, gli ufficiali di gara, i dirigenti in genere hanno il dovere di rispettare in ogni loro comportamento, attivo od omissivo, la lealtà e la correttezza, quali principi generali che regolano l'esercizio e la partecipazione allo sport, lo Statuto, i Regolamenti e le normative dell'A.S.I., la normativa CONI, nonché le norme afferenti al Regolamento Antidoping e le prescrizioni Sanitarie di legge. Eventuali sanzioni disciplinari potranno essere adottate nei confronti di coloro che dovessero avere un comportamento poco consono all'etica sportiva.

2. Il Legale Rappresentante della Società, con l'affiliazione all'A.S.I., dichiara sotto la propria responsabilità che tutti i tesserati con la propria Società sono in possesso della certificazione medica per l'attività sportiva praticata; dichiara inoltre, che tutti gli atleti, tecnici e dirigenti tesserati partecipano all'attività sportiva, ai campionati e alle manifestazioni organizzate dall'A.S.I. in forma spontanea e senza alcun vincolo ed obbligo di partecipazione, in quanto organizzate in forma dilettantistica e di svago. Dichiara, altresì, che tutti i tesserati sono a conoscenza dello Statuto, dei Regolamenti, delle Normative A.S.I. e CONI, della polizza assicurativa e si impegnano a non richiedere il risarcimento dei danni all'A.S.I. per infortuni non rimborsati dalla Compagnia Assicuratrice. I tesserati si impegnano, inoltre, al rispetto delle norme afferenti al Regolamento Antidoping e delle prescrizioni Sanitarie di legge.
3. Il Legale Rappresentante della Società dichiara, inoltre, che tutti i tesserati hanno letto la normativa relativa al trattamento dei dati personali predisposta ai sensi dell'art. 13 del D. Lgs 196/2003 - Codice della privacy - Art. 13 del Regolamento Generale UE sulla protezione dei dati personali n. 679/2016, e hanno autorizzato l'A.S.I. ad utilizzare e gestire, per i suoi fini istituzionali, le proprie generalità.

**Per quanto non contemplato nel presente Regolamento vigono le norme previste dallo Statuto, dai Regolamenti e Normative vigenti dell'A.S.I. o in ultima analisi della F.G.I..**



## Quote Anno Sportivo 2023

### Settore Ginnastica

#### Sezione Ginnastica Artistica

#### PARTECIPAZIONE A GARE DI GINNASTICA ARTISTICA CONTRIBUTO PER ACCESSO AGLI ORGANI DI GIUSTIZIA

Iscrizione per tutti i Campionato Femminili e Maschili	GRATUITA
Partecipazione atleti ai Campionati	€ 10,00
Ritardata iscrizione atleti (come da regolamento)	da € 2,00 a € 30,00

#### MODALITA' VERSAMENTO DELLE QUOTE PER LA SOLA ISCRIZIONE AI CAMPIONATI E PARTECIPAZIONE ALLE GARE

- Con carta di credito sul portale.
- Creazione di un **"portafoglio"** sul portale Confsport Italia. Le Società che ne faranno richiesta potranno fare un versamento, che sarà caricato come credito, a mezzo:
  - c.c.p. n. 54776000 intestato alla Confsport Italia A.P.S.S.D. specificando dettagliatamente la causale;
  - a mezzo bonifico bancario intestato alla Confsport Italia A.P.S.S.D. specificando dettagliatamente la causale – codice IBAN IT45W050340329800000005558;
  - a mezzo bonifico postale intestato alla Confsport Italia A.P.S.S.D. specificando dettagliatamente la causale – codice IBAN IT30O0760103200000054776000.

Dal pagamento non sono ammesse detrazioni.



SETTORE GINNASTICA  
Sezione Ginnastica Artistica

## COPPA LAZIO

Ginnastica Civitavecchia S.S.D.  
Piazzale Cinciari, 2  
00053 Civitavecchia (RM)  
29 Gennaio 2023

### PARTECIPAZIONE

- La **Coppa Lazio** è una manifestazione a carattere regionale ed è riservata a tutti gli atleti tesserati all'A.S.I..
- **Non possono partecipare alle gare indette dal Settore Nazionale Ginnastica A.S.I. atleti che prendono parte ad attività con una Società diversa da quella affiliata all'A.S.I..**

### SEDE DI GARA

Ginnastica Civitavecchia S.S.D. - Piazzale Cinciari, 2 - Civitavecchia (RM).

### CAMPO DI GARA

Regolamentare FGI.

### ISCRIZIONE DEGLI ATLETI ALLA GARA

- Il portale delle iscrizioni alle gare del Settore Nazionale Ginnastica A.S.I. è gestito dalla Confsport Italia a cui le Società devono fare riferimento.
- Le Società potranno iscrivere i propri atleti esclusivamente attraverso il portale <https://confsportitalia.isprint.it/portale> entro i seguenti termini:
  - **19 gennaio 2023 SCADENZA ISCRIZIONI**
  - **Dalle ore 00:01 del 20 gennaio alle ore 23:59 del 22 gennaio 2023**  
è possibile effettuare l'aggiunta di uno o più atleti pagando una sanzione  
SANZIONE: **euro 2,00** ogni atleta iscritto oltre quota iscrizione
  - **Dalle ore 00:01 del 23 gennaio alle ore 13:00 del 23 gennaio 2023**  
è possibile richiedere per e-mail ([info@confsportitalia.it](mailto:info@confsportitalia.it)) l'apertura del portale per effettuare l'iscrizione o l'aggiunta di uno o più atleti pagando una sanzione. In base alle iscrizioni pervenute, il Settore Nazionale Ginnastica A.S.I. si riserva la facoltà di accettare o meno le richieste di inserimento.  
SANZIONE: **euro 30,00** maggiorazione apertura portale  
**euro 2,00** ogni atleta iscritto oltre quota iscrizione
- In caso di ritiro di uno/o più atleti entro le ore 13.00 del 23 gennaio 2023, le quote di partecipazione già versate verranno accreditate automaticamente tramite portale sul "portafoglio societario". La Società avrà diritto al recupero delle quote solo se effettuerà tale comunicazione direttamente sul portale entro il termine stabilito.
- Non sarà restituita la quota di partecipazione degli atleti iscritti che non saranno presenti alla gara, salvo ritiro entro i termini previsti.
- **Non è assolutamente possibile inviare le iscrizioni e i pagamenti per e-mail, posta, fax o brevi manu. Non è consentito accettare iscrizioni, aggiunte, modifiche e/o pagamenti sul campo gara.**
- Per partecipare alle gare le Società sono tenute ad iscrivere i propri atleti e **ALMENO UN TECNICO O DIRIGENTE ACCOMPAGNATORE**, entro la scadenza prevista.

## COMPOSIZIONE DELLA GIURIA

- La gara sarà giudicata da Ufficiali di Gara dell'A.S.I. formati dalla Confsport Italia.
- Le modalità di composizione della giuria saranno indicate dal D.R.G..

## RIUNIONE DELLA GIURIA

È consentito ad un solo istruttore o dirigente accompagnatore per Società, regolarmente tesserato all'A.S.I., di assistere alla riunione di giuria.

## CONTROLLO TESSERE

- A richiesta dell'Ufficiale di Gara l'atleta, in presenza del proprio tecnico o dirigente accompagnatore, dovrà esibire la tessera.
- Nel caso di tessera mancante l'atleta dovrà esibire un valido documento d'identità.
- In caso di accertamento di falsa attestazione, i responsabili saranno passibili delle conseguenze previste dalla legge in caso di dichiarazioni false o mendaci, oltre che alla segnalazione agli organi disciplinari per i soggetti tesserati.

## MUSICHE

Le musiche in formato mp3 dovranno essere consegnate in campo gara su un supporto USB.

## SVOLGIMENTO DELLA MANIFESTAZIONE

- **E' tassativamente vietato entrare in campo gara alle persone non autorizzate.**
- In campo gara possono essere presenti massimo due tecnici o dirigenti accompagnatori per ogni Società purché in regola con il tesseramento.
- I tecnici o i dirigenti accompagnatori per poter accedere al campo gara dovranno esporre la propria tessera identificativa, con foto, apposta all'interno di un badge con relativo nastrino da portare al collo.
- **Durante le premiazioni è tassativamente vietato entrare in campo gara per scattare foto se non al termine dell'intera gara e comunque autorizzati dagli organizzatori.**
- Eventuali sanzioni disciplinari potranno essere adottate nei confronti di tecnici, dirigenti, atleti e Società che dovessero avere un comportamento poco consono all'etica sportiva.

## PUNTEGGI

- I punteggi saranno resi noti al termine della manifestazione.
- Le decisioni ed i provvedimenti adottati dal Corpo Giudicante in merito all'andamento della gara (classifiche, punteggi, ecc.) sono inappellabili, per cui non si accettano ricorsi di alcun genere.

## RICORSI

Come previsto dal regolamento tecnico in vigore per l'anno sportivo 2023, le decisioni e i provvedimenti adottati dalla Giuria sono **INAPPELLABILI** pertanto non si accettano ricorsi di alcun genere.

## PREMIAZIONI

- **Livello 1**

Ai fini della classifica individuale saranno sommati i punteggi dei 3 attrezzi effettuati.

La premiazione di tutte le categorie sarà effettuata secondo un criterio di fasce di merito:

**dalla 1° alla 3° ginnasta classificata**

**FASCIA D'ORO**

**dalla 4° alla 6° ginnasta classificata**

**FASCIA D'ARGENTO**

**dalla 7° alla 9° ginnasta classificata**

**FASCIA DI BRONZO**

**dalla 10° in poi una medaglia a tutte le partecipanti.**

N.B.: Il criterio delle fasce di merito non verrà applicato nelle categorie Junior e Senior.

**La categ. Pulcine riceverà una medaglia d'oro.**

- **Livello 2**

Il punteggio finale è dato dalla somma dei migliori 3 punteggi.

Nella classifica generale saranno premiate le ginnaste secondo un criterio per fasce di merito:

**dalla 1° alla 3° ginnasta classificata      FASCIA D'ORO**  
**dalla 4° alla 6° ginnasta classificata      FASCIA D'ARGENTO**  
**dalla 7° alla 9° ginnasta classificata      FASCIA DI BRONZO**  
**dalla 10° in poi una medaglia a tutte le partecipanti.**

N.B.: Il criterio delle fasce di merito non verrà applicato nelle categorie Junior e Senior.

**La categ. Pulcine riceverà una medaglia d'oro.**

- **Livello 3**

Il punteggio finale è dato dalla somma dei punteggi ottenuti sui 4 attrezzi.

Nella classifica generale saranno premiate le ginnaste secondo un criterio per fasce di merito:

**dalla 1° alla 3° ginnasta classificata      FASCIA D'ORO**  
**dalla 4° alla 6° ginnasta classificata      FASCIA D'ARGENTO**  
**dalla 7° alla 9° ginnasta classificata      FASCIA DI BRONZO**  
**dalla 10° in poi una medaglia a tutte le partecipanti.**

N.B.: Il criterio delle fasce di merito non verrà applicato nelle categorie Junior e Senior.

Tutte le altre ginnaste riceveranno una medaglia di partecipazione.

Inoltre saranno premiate anche le prime tre ginnaste sulle singole specialità. Le classifiche delle specialità saranno stilate a partire da 4 ginnaste partecipanti.

**Al termine della manifestazione sarà stilata anche la classifica per Società.**

Le modalità di premiazione potranno subire delle variazioni in base al numero effettivo delle ginnaste partecipanti alla gara.

#### **NOTA**

Come previsto dal Decreto-Legge 24 marzo 2022, n. 24 convertito con modificazioni dalla L. 19 maggio 2022, n. 52, a partire dal 16 giugno 2022, viene meno l'obbligo di indossare i dispositivi di protezione delle vie respiratorie di tipo FFP2 anche per gli eventi e le competizioni sportive che si svolgono al chiuso. Si suggerisce, tuttavia, di continuare l'adozione delle misure precauzionali di base quali il distanziamento, l'igiene delle mani etc.

# REGOLAMENTO

**La Coppa Lazio individuale** prevede la partecipazione su 3 o 4 attrezzi in base al livello.

Il livello 1 gareggerà su 3 attrezzi.

Il livello 2 gareggerà su 3 o 4 attrezzi.

Il livello 3 gareggerà su 4 attrezzi.

## **LIVELLO 1 (Fa riferimento al Programma Tecnico del Trofeo Arcobaleno 2023)**

### **PARTECIPAZIONE**

**Possono** partecipare le ginnaste che gareggiano nelle attività competitive: FGI SILVER LA, LA3 LB3.

**Non possono** partecipare le ginnaste che gareggiano nelle attività competitive FGI Gold e SilverLB,LC3, LC, LD3, LD, LE3, LE e le ginnaste che gareggiano negli altri Campionati Nazionali dell'A.S.I..

### **CATEGORIE NON AGONISTICHE**

Pulcine: 2017-2016

### **CATEGORIE AGONISTICHE**

Giovanissime: 2015-2014

Allieve: 2013-2012

Junior: 2011 - 2010

Senior: 2009 e precedenti

### **ATTREZZI:**

**Volteggio** Pulcine e Giovanissime (tappetoni 40 cm 1 o 2 salti uguali o diversi, viene considerato il migliore)

**Volteggio** Allieve, Junior e Senior (tappetoni 60 cm 1 o 2 salti uguali o diversi, viene considerato il migliore)

**Trave bassa** 6 elementi tra gli 8 proposti (vedi programma tecnico).

**Corpo libero** 6 elementi tra gli 8 proposti (vedi programma tecnico).

## **LIVELLO 2 (Fa riferimento al Programma Tecnico Serie B 2023)**

### **PARTECIPAZIONE**

**Possono** partecipare tutte le ginnaste che gareggiano nelle attività competitive: FGI SILVER LB3, LB, LC3.

**Non possono** partecipare le ginnaste che gareggiano nelle attività competitive: FGI GOLD E SILVER LC, LD3, LD, LE3, LE e in tutti gli altri Campionati A.S.I..

### **CATEGORIE NON AGONISTICHE**

Pulcine: 2017 - 2016

### **CATEGORIE AGONISTICHE**

Giovanissime: 2015-2014

Allieve: 2013-2012

Junior: 2011-2010

Senior: 2009 e precedenti

### **ATTREZZI:**

**Volteggio Pulcine** (60 cm 1 o 2 salti scelti nelle due righe viene considerato il migliore)

**Volteggio per le altre categorie** (80 cm 1 o 2 salti scelti nelle due righe viene considerato il migliore)

**Parallele** (minimo 6 massimo 10 elementi max 1 per cella, max 1 cella per riga)

**Trave Bassa/Alta Pulcine** (minimo 6 massimo 10 elementi, max 1 per cella, max 1 cella per riga)

**Trave Alta tutte le altre categorie** (min 6 max 10 elementi, max 1 per cella, max 1 cella per riga)

**Corpo Libero** (minimo 6 massimo 10 elementi max 1 per cella, max 1 cella per riga)

## **LIVELLO 3 (Fa riferimento al Programma Tecnico Serie A 2023)**

### **PARTECIPAZIONE**

**Possano** partecipare tutte le ginnaste che gareggiano nelle attività competitive: FGI SILVER LC3, LC, LD3, LE3, LE.

**Non possono** partecipare le ginnaste che gareggiano nelle attività competitive: FGI GOLD E SILVER LA3, LB3, LB e in tutti gli altri Campionati A.S.I..

### **CATEGORIE AGONISTICHE**

Giovanissime: 2015-2014

Allieve: 2013-2012

Junior: 2011-2010

Senior: 2009 e precedenti

### **ATTREZZI:**

**Volteggio** (80 cm 1 o 2 salti scelti nelle due righe viene considerato il migliore)

**Parallele** (min 6 max 10 elementi, max 1 per cella, max 1 cella per riga)

**Trave Alta** (min 6 max 10 elementi, max 1 per cella, max 1 cella per riga)

**Corpo Libero** (min 6 max 10 elementi, max 1 per cella, max 1 cella per riga)

## LIVELLO 1

### VOLTEGGIO

	<b>4.50</b>	<b>5.00</b>	<b>5.50</b>	<b>6.00</b>
<b>Pulcine</b> Tappeti 40 cm	Salto pennello	Framezzo senza fase di volo	Capovolta Rotolata	Capovolta Saltata
<b>Giovanissime</b> Tappeti 40 cm	Salto pennello	Capovolta rotolata	Capovolta Saltata	Verticale arrivo supino
<b>Allieve</b> Tappeti 60 cm	Salto pennello	Capovolta saltata	Verticale arrivo supino	Verticale spinta
<b>Junior</b> Tappeti 60 cm	Capovolta saltata	verticale arrivo supino	Verticale spinta	Ruota
<b>Senior</b> Tappeti 60 cm	Capovolta saltata	Verticale arrivo supino	Verticale spinta	Ruota

### TRAVE

	<b>Pulcine e Giovanissime</b>	<b>Allieve Junior e Senior</b>
<b>1</b>	Entrata: Salire con un piede	Entrata: Salire con un piede in arabesque 2" Entrata in squadra divaricata
<b>2</b>	Salto del gatto	Salto del gatto
<b>3</b>	Salto pennello	Salto raccolto Enjambée sul posto 90°
<b>4</b>	Equilibrio su un piede in posizione libera (2")	Equilibrio 2" gamba tesa 45° Equilibrio 2" passé relevé
<b>5</b>	Coniglietto (bacino verso la verticale)	Coniglietto (bacino verso la verticale)
<b>6</b>	Candela	Candela
<b>7</b>	Passaggio laterale	½ giro su due piedi in relevé ½ giro in massima accosciata
<b>9</b>	Uscita (spinta a due piedi) Salto pennello Salto raccolto	Uscita (spinta a due piedi) Salto Divaricato 90° Salto pennello ½ giro Ruota

## CORPO LIBERO

	<b>Pulcine e Giovanissime</b>	<b>Allieve Junior e Senior</b>
	<b>1,00</b>	<b>1,00</b>
<b>1</b>	Capovolta avanti con arrivo libero	Capovolta avanti arrivo in piedi
<b>2</b>	Capovolta dietro partenza in piedi e arrivo libero	Capovolta dietro partenza e arrivo in piedi a gambe unite o divaricate
<b>3</b>	Salto pennello ½ giro Salto raccolto	Salto enjambée sul posto/divaricato (90°) Salto cosacco
<b>4</b>	Salto del gatto Sforbiciata 90°	Salto del gatto ½ giro Enjambée (90°)
<b>5</b>	Verticale sforbiciata *	Ruota
<b>6</b>	Staccata dx/sx/frontale con l'aiuto delle mani	Staccata dx/sx/frontale senza l'aiuto delle mani
<b>7</b>	½ giro in passé	1 giro in passé
<b>8</b>	Ponte Ruota	Ponte + rovesciamento dietro Tic Tac

\*Almeno una gamba e il bacino devono raggiungere la verticale, deve essere evidente il cambio di gamba.

### INDICAZIONI PER I TECNICI

- Le componenti delle squadre devono obbligatoriamente indossare body uguali, altrimenti si incorre in un'penalità di 0,30 che sarà detratta dal punteggio totale della squadra.
- Si possono utilizzare culotte o fuseaux purché dello stesso materiale e colore del body.

#### PENALITA'

- Le categorie pulcine e giovanissime possono eseguire (alla trave e al corpo libero) massimo 2 elementi della colonna successiva senza ricevere variazioni sul punteggio;
- Le categorie Allieve Junior e Senior possono eseguire (alla trave e al corpo libero) elementi delle colonne precedenti con una detrazione di 0,30 ogni volta.
- Per la categoria Pulcine è permesso il suggerimento senza alcuna penalità.
- Per tutte le altre categorie, il suggerimento durante l'esercizio prevede ogni volta una penalità di punti 0,10.
- La simulazione dell'intero esercizio non è mai permessa (esercizio nullo).

### VOLTEGGIO

- La ginnasta può eseguire 1 o 2 salti differenti, per il punteggio si considera il migliore.
- Tappetoni posti a 40 cm, o 60 cm di altezza (si può utilizzare anche un tappeto tipo "sarneige" sopra i tappetoni).

## **TRAVE**

- Eseguire 6 elementi tra gli 8 proposti in base alla categoria di appartenenza;
- La nota D ha un valore max di 6.00 punti (un punto per ogni elemento eseguito).
- La ginnasta può eseguire un solo elemento per cella.
- L'esercizio dovrà avere una durata massima di 60", con una penalità di 0.10 per il fuori tempo.
- Tutte le entrate possono essere effettuate con l'ausilio di pedana o step.

## **CORPO LIBERO**

- Eseguire 6 elementi tra gli 8 proposti in base alla categoria di appartenenza;
- La nota D ha un valore max di 6.00 punti (un punto per ogni elemento eseguito).
- La ginnasta può eseguire un solo elemento per cella.
- L'esercizio dovrà avere una durata massima di 60", con una penalità di 0.10 per il fuori tempo.
- L'esercizio deve essere accompagnato dalla musica.
- Il brano musicale scelto per l'esercizio al corpo libero potrà essere anche cantato.

## LIVELLO 2 E 3

### TRAVERTE

		0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70	0,80	0,90	1,00
<b>Entrate trave bassa</b>	<b>1</b>	Framezzo accosciata	Arabesque 2"	Squadra divaricata	Staccata frontale	Squadra divaricata 2"	Capovolta avanti				
<b>Entrate trave alta</b>	<b>1</b>	Passaggio lateraledi una g e arrivo a cavallo	Framezzo accosciata	Squadra divaricata	Staccata frontale	Squadra divaricata 2"	Capovolta dietro sotto la trave	Framezzo alla seduta	Arabesque	Capovolta avanti	Verticale di impostazione
<b>Acro avanti</b>	<b>2</b>	Coniglietto	Slancio verso la verticale	Capovolta avanti	Verticale con cambio di gamba	Verticale unita	Verticale sagittale	Ruota	Verticale unita tenuta 2"	Tic tac	Rovesciata avanti
<b>Acro dietro</b>	<b>3</b>	Candela partenzae arrivo libero	Candela partenza e arrivo in piedi	Capovolta dietro	Vert con cambio di gamba	Ponte	Verticale sagittale	Ruota	Ponte rovescio	Tic Tac	Rovesciata dietro
<b>Piroette</b>	<b>4</b>	½ giro su due piedi in relévé	½ giro su due piedi in relévé + passo ½ giro su due piedi in relévé	½ giro in massima accosciata	½ giro in passé	½ giro in passé+½ giro su due piedi in relévé	½ giro con gamba tesa a45°	½ giro in passé + passo ½ giro in passé	1 giro in passé	½ giro gamba impugnata 135°	1 giro con gamba tesa 45° o ½ giro gamba impugnata 180°
<b>Salti spinta1 piede</b>	<b>5</b>	Salto del gatto	Sforbiciata	Enjambée (90°)	Enjambée (90°) arrivo in arabesque	Salto del Gatto ½ giro	Fouettè gamba45° arrivo libero	Enjambée	Fouettè gamba 90° arrivo libero	Enjambée arrivo in arabesque	Enjambée cambio
<b>Salti spinta 2 piedi</b>	<b>6</b>	Salto pennello	Salto raccolto	Salto Pennello ½ giro	Enjambée sul posto o divaricato (90°)	Sissone (90°) o Salto Pennello ½ giro p.t.	Salto cosacco o Raccolto ½ giro	Enjambée sul posto o Divaricato	Sissone	Salto cosacco ½ giro	Enjambée sul posto ½ giro
<b>Serie ginnica</b>	<b>7</b>	Chassé	Salto pennello + Salto pennello	Salto pennello + salto raccolto	Salto del gatto+ salto pennello	Enjambée spinta a1 o 2 piedi o Divaricato (90°) + salto pennello	Sissone (90°) + salto pennello	Salto Cosacco + pennello	Enjambée spinta a 1 o2 piedi + salto pennello	Enjambée spinta a 1 o 2 piedi + salto raccolto	Enjambée + sissone o cosacco
<b>Serie mista</b>	<b>8</b>		Slancio verso la verticale + salto pennello	Candela + pennello	Capovolta avanti + salto pennello	Verticale unita + salto pennello	Verticale sagittale + salto pennello	Vert sagittale + sissone o enj sul posto	Ruota + salto pennello	Salto del gatto + ruota	Rovesciata a/d + pennello

<b>Equilibrio</b>	<b>9</b>	Passé 3" su pianta	Gamba tesaav 45° su pianta 3"	Gamba tesaav 90° su pianta 3"	Passé 3" in relevé	Gamba tesa av 45° in relevé 3"	Orizzontale 3"	Gamba impugnata 135° 3" tuttapianta	Gamba tesaav in accosciata 3"	Gamba tesa av 90° in relevé 3"	Gamba impugnata 180° 3" tutta pianta
<b>Uscite</b>	<b>10</b>	Salto pennello ½ giro	Salto raccolto	Salto divaricato 90°	Salto divaricato	Presalto battuta piedi uniti + salto raccolto/divaricato	Verticale unita sul piano sagittale e discesa laterale	Rondata	Ruota + salto pennello	Salto a/d raccolto Solo trave alta	Rondata + salto pennello

## TRAVE

**B 4,00 punti Colonne di valore da 0,10 a 0,60A**

**6,00 punti Colonne di valore da 0,10 a 1,00**

- Ogni categoria può raggiungere un punteggio massimo; la ginnasta vedrà assegnarsi il massimo valore previsto dalla sua categoria di appartenenza anche se dovesse eseguire elementi per un valore complessivo maggiore.
- La ginnasta che gareggia in serie B può eseguire al massimo un elemento appartenente alle colonne successive, il suo valore verrà riportato a 0,60.
- L'esercizio può essere composto da minimo 6 e massimo 10 elementi a scelta, uno per cella, massimo 1 cella per riga.
- L'esercizio alla trave dovrà avere una durata massima di 1' 30"; la penalità per fuori tempo è di 0,10.
- Tutte le entrate possono essere eseguite con l'ausilio di uno step o pedana.
- La spinta per le uscite con salti artistici può essere effettuata solo a 2 piedi o dove richiesto con la battuta.
- I salti artistici si intendono con apertura a 180° dove non specificato.
- Nelle serie dei salti non è permesso cambiare l'ordine degli elementi.
- Le serie ginniche eseguite con sbilanciamenti tra i due salti vengono sempre assegnate con una penalità per interruzione di serie pari a 0,30.
- Se la ginnasta cade tra un elemento e l'altro la serie non verrà riconosciuta.
- I salti artistici NON possono essere ripetuti, vale l'ordine cronologico, (esclusa l'uscita).
- Il salto pennello può essere ripetuto max 3 volte in combinazione in celle diverse.
- Lo stesso elemento o la stessa serie non possono essere ripetuti; gli elementi acrobatici possono essere ripetuti solo in combinazioni diverse, scelti da righe diverse.
- Si assegnano 0,30 di artisticità per: mancanza di sicurezza, scorretta postura, insufficiente complessità nei movimenti.
- Le penalità per esercizio corto verranno detratte dal punteggio finale, e sono le seguenti:
  - 5 o 4 elementi= -0.50
  - 3 o 2 elementi= - 1.00
  - 1 o 0 elementi esercizio nullo.

## CORPO LIBERO

		<b>0,10</b>	<b>0,20</b>	<b>0,30</b>	<b>0,40</b>	<b>0,50</b>	<b>0,60</b>	<b>0,70</b>	<b>0,80</b>	<b>0,90</b>	<b>1,00</b>
<b>Acro avanti</b>	<b>1</b>	Capovolta avanti	Verticale capovolta	Tic tac	Rovesciata avanti o Verticale ½ giro	Verticale 1 giro o Ribaltata a 1 piede	Ribaltata a 2 piedi	Ribaltata a 2 piedi + rimbalzo	Flic avanti o ribaltata senza mani	Salto avanti racc	Salto avanti teso
<b>Acro dietro</b>	<b>2</b>	Capovolta dietro	Ponte rovescio	Tic tac	Rovesciata dietro o rondata	Capovolta alla verticale	Flic dietro smezzo	Ruota senza mani o Flic dietro unito	Rondata + flic	Rondata + salto dietro raccolto o carpiato (anche dal flic)	Rondata + salto dietroteso (anchedal flic)
<b>Serie acro avanti/dietro</b>	<b>3</b>	Capovolta avanti o Capovolta dietro	Ruota	Tic tac	Rovesciata avanti o Rovesciata dietro	Verticale 1 giro o Capovolta d alla verticale	Flic dietro smezzo	Ruota senza mani	Rondata + flic o flic avanti	Salto avanti racc o Rondata + salto dracc/carpiato (anche dal flic)	Salto avanti teso o Rondata + salto d teso (anche dal flic)
<b>Serie acro avanti</b>	<b>4</b>		Capovolta avanti arrivo in ginocchio + Ruota	Capovolta av + Ruota		Rovesciata avanti + Ruota	Ribaltata a 1 + Rovesciata avanti o Ruota	Ribaltata a 1 + Rondata	Ribaltata a 1 + Ribaltata a 1	Ribaltata a 1 + Ribaltata a 2	Ribaltata + Salto avanti raccolto
<b>Serie acro dietro</b>	<b>5</b>			Ruota + cap dietro			Rovesciata dietro + Flic smezzo	Flic d smezzo + flic d smezzo	Flic d smezzo + flic d unito	Rondata + 2 flic	Rondata + flic + salto dietro teso
<b>Serie miste</b>	<b>6</b>	Capovolta a/d+ pennello	Capovolta a/d+ raccolto	Salto del gatto+ Ruota	Salto del gatto+ Rovesciata a	Rovesciata d+ Sissone o Rondata + pennello ½ giro	Rondata + Enjambée sul posto o Divaricato (90°)	Rovesciata avanti + Gatto 1 giro o Rovesciata dietro + Enjambée	Flic d smezzo + Sissone/ Enjambée sul posto/ Divaricato	Rondata + Enjambée sul posto o Divaricato	Flic unito + Enjambée sul posto o divaricato
<b>Salti ginnici spinta a 1 piede</b>	<b>7</b>	Sforbiciata	Gatto ½ giro	Fouetté	Enjambée o enjambée laterale (90°)	Enjambée o Enjambée laterale	Gatto 1 giro	Enjambée cambio o Johnson	Salto girato	Enjambée anello	Enjambée cambio ½ giro
<b>Salti ginnici spinta a 2 piedi</b>	<b>8</b>	Raccolto ½ giro	Enj sul posto o sissone o Divaricato 90°	Cosacco	Pennello 1 giro	Enjambée sul posto o Divaricato o Sissone	Cosacco ½ giro	Sissone ad anello	Enjambée sul posto adanello	Montone o cosacco 1 giro	Enjambée sul posto o Divaricato con ½ giro

<b>Serie ginnica</b>	<b>9</b>	Chassé + sforbiciata	Salto del gatto + sforbiciat a	Sforbiciata + gatto ½ giro		Enjambée 90° + salto del gatto	Enjambée + Enjambée o laterale	Gatto 1 giro + Enjambée	Enjambé ecambio +salto del gatto	Enjambée cambio + Enjambée o enjambée laterale	Enjambée cambio + Enjambée cambio ½ o johnson
<b>Piroette</b>	<b>10</b>	½ giro in passé	½ giro gamba a 45	1 giro in passé	½ giro gamba a 90° o ½ gamba impugnata	1 giro in passé + ½ giro in passé	1 giro in passé + 1 giro in passé	1 giro gamba 45° + ½ giro in passé	1 giro a 45° + 1 giro in passé	2 giri in passé	1 giro a 90°o accosciata o impugnata

## CORPO LIBERO

**B 4,00 punti Colonne di valore da 0,10 a 0,60A**

**6,00 punti Colonne di valore da 0,10 a 1,00**

- Ogni categoria può raggiungere un punteggio massimo; la ginnasta vedrà assegnarsi il massimo valore previsto dalla sua categoria di appartenenza anche se dovesse eseguire elementi per un valore complessivo maggiore.
- La ginnasta che gareggia in serie B può eseguire al massimo un elemento appartenente alle colonne successive, il suo valore verrà riportato a 0,60.
- L'esercizio può essere composto da minimo 6 e massimo 10 elementi a scelta, uno per cella, massimo 1 cella per riga.
- L'esercizio dovrà avere una durata massima di 1' 30"; la penalità per fuori tempo è di 0,10.
- Il brano musicale scelto per l'esercizio al corpo libero potrà essere anche cantato solo per la categoria pulcine.
- La musica non può essere sfumata dal tecnico durante la gara.
  
- I salti artistici si intendono con apertura a 180° dove non specificato.
- Nelle serie ginniche e miste non è permesso cambiare l'ordine degli elementi.
- Nella serie ginnica è possibile effettuare dei passaggi di danza collegati direttamente o indirettamente (con passi, piccoli saltelli, chassé).
  
- Se la ginnasta cade tra un elemento e l'altro la serie non verrà riconosciuta.
- I salti artistici NON possono essere ripetuti, vale l'ordine cronologico.
- Il salto pennello può essere ripetuto max 3 volte in combinazione in celle diverse.
- Lo stesso elemento o la stessa serie non possono essere ripetuti; gli elementi acrobatici possono essere ripetuti solo in combinazioni diverse, scelti da righe diverse.
- Si assegnano 0,40 di artisticità per: mancanza di sicurezza, scorretta postura, insufficiente complessità nei movimenti e mancanza di sincronizzazione con la musica.
- Le penalità per esercizio corto verranno detratte dal punteggio finale, e sono le seguenti:
  - 5 o 4 elementi = -0.50
  - 3 o 2 elementi = - 1.00
  - 1 o 0 elementi esercizio nullo

# PARALLELE

	0,40	0,50	0,60	0,70	0,80	0,90	1,00
<b>1</b> <b>Entrate</b>	Dalla pedana, saltare all'appoggio ritto frontale	Capovolta dietro all'appoggio ritto frontale con partenza libera		Capovolta dietro di forza all'appoggio ritto frontale	Kippe infilata con una gamba in presa poplitea	Kippe con una gamba tesa infilata poplitea	Kippe S.I. Kippe S.S.
<b>2</b>	Dall'appoggio ritto frontale passaggio laterale di una gamba senza salto di mano	Dall'appoggio ritto frontale passaggio laterale di una gamba con salto di mano	Giro avanti o indietro con una gamba tesa infilata	Giro addominale dietro	Giro addominale avanti a gambe flesse Giro di pianta gb piegate	Giro di pianta gb tese	Tempo di capovolta sotto lo staggio
<b>3</b>	Dall'appoggio ritto frontale passaggio laterale di una gamba senza salto di mano	Dall'appoggio ritto frontale passaggio laterale di una gamba con salto di mano	Giro avanti o indietro con una gamba tesa infilata	Giro addominale dietro	Giro addominale avanti a gambe flesse Giro di pianta gb piegate	Giro di pianta gb tese	Tempo di capovolta sotto lo staggio
<b>4</b>	Dall'appoggio ritto frontale passaggio laterale di una gamba senza salto di mano	Dall'appoggio ritto frontale passaggio laterale di una gamba con salto di mano	Giro avanti o dietro con una gamba tesa infilata	Slancio dietro a gambe divaricate e corpo squadrato sotto lo staggio	Slancio dietro a gambe divaricate e corpo squadrato (-O)	Slancio dietro a gambe divaricate e corpo squadrato (-45)	Slancio dietro a gambe divaricate e corpo squadrato (+45)
<b>5</b>	Dall'appoggio con gamba tesa infilata passaggio laterale di ritorno	Dall'appoggio con gamba tesa infilata ½ giro e riunire all'appoggio ritto frontale	S.I. dall'appoggio posa successiva dei piedi sullo staggio	Slancio dietro gambe unite sotto lo staggio	Slancio dietro gambe unite (-O)	Slancio dietro gambe unite (-45) o giro di pianta a gb tese	Slancio dietro gambe unite (+45)
<b>6</b>	Dall'appoggio con gamba tesa infilata passaggio laterale di ritorno	Dall'appoggio con gamba tesa infilata ½ giro e riunire all'appoggio ritto frontale	S.I. dall'appoggio posa successiva dei piedi sullo staggio	S.I. dall'appoggio slancio e posa dei piedi uniti sullo staggio	- S.S. dall'appoggio slancio dietro e portarsi alla sospensione - S.S. dalla sospensione effettuare un'oscillazione con frustata	S.S. dall'oscillazione salire in capovolta dietro	Mezza volta di petto
<b>7</b>	Dall'appoggio con gamba tesa infilata passaggio laterale di ritorno	Dall'appoggio con gamba tesa infilata ½ giro e riunire all'appoggio ritto frontale	S.I. dall'appoggio posa successiva dei piedi sullo staggio - Da ritti saltare allo S.S.	S.I. dall'appoggio slancio e posa dei piedi uniti sullo staggio	- S.S. dall'appoggio slancio dietro e portarsi alla sospensione S.S. dalla sospensione effettuare un'oscillazione con frustata	S.S. dall'oscillazione salire in capovolta dietro	Mezza volta di petto
<b>8</b>			S.I. dall'appoggio posa successiva dei piedi sullo staggio - Da ritti saltare allo S.S.	Giro addominale dietro	- S.S. dall'appoggio slancio dietro e portarsi alla sospensione - S.S. dalla sospensione effettuare un'oscillazione con frustata	S.S. dall'oscillazione salire in capovolta dietro	Mezza volta di petto Kippe S.I. o S.S. Kippe breve
<b>9</b>	Dall'appoggio con gamba tesa infilata bascule in presa poplitea con 2 oscillazioni intermedie	Dall'appoggio con gamba tesa infilata bascule in presa poplitea	Dall'appoggio con gamba tesa infilata bascule gambe tese	Fucks	Kippe infilata con una gamba in presa poplitea	Kippe infilata con una gamba tesa infilata	Kippe S.I. o Kippe S.S. Kippe breve
<b>10</b> <b>Uscite</b>	Dall'appoggio discesa in capovolta avanti e arrivo in piedi	Dall'appoggio slancio dietro e arrivo in piedi	posa successiva dei piedi a gambe divaricate sullo staggio + fioretto	S.S. dall'oscillazione abbandonare dietro l'impugnatura e arrivo in piedi	Fioretto	Fioretto con ½ giro	Salto dietro raccolto/carpiato/teso

La kippe può essere ripetuta una volta allo S.I. e una volta allo S.S.

## PARALLELE

**B 4,00 punti Colonne di valore da 0,10 a 1,00A 6,00 punti Colonne di valore da 0,10 a 1,00**

Minimo 6 massimo 10 elementi a scelta, uno per cella, massimo 1 cella per riga.

- Le penalità per esercizio corto verranno detratte dal punteggio finale, e sono le seguenti:
- 5 o 4 elementi = -0.50 - 3 o 2 elementi = - 1.00 - 1 o 0 elementi = esercizio nullo

# VOLTEGGIO

		3,00	3,50	4,00
<b>SERIEB</b>	<b>1</b>	Capovolta avanti saltata	Verticale + spinta arrivo supino	Ribaltata
	<b>2</b>	Capovolta avanti saltata	Verticale + spinta arrivo supino	Rondata
		5,00	5,50	6,00
<b>SERIEA</b>	<b>1</b>	Verticale + spinta arrivo supino	Ribaltata	Ribaltata (mani 120 arrivo 80 cm)
	<b>2</b>	Rondata	Rondata in pedana + spinta arrivo in piedi 80cm	Rondata (mani 120 cm arrivo 80cm) o Rondata in pedana + flic 80 cm

## VOLTEGGIO

Esecuzione di uno o due salti, uno salto per riga. Il punteggio finale è dato dal migliore dei due salti.

Se la ginnasta non ha toccato la pedana può ripetere il salto senza alcuna penalità.

Se la ginnasta ha toccato la pedana può ripetere il salto con una penalità di 1 punto (Penalità Aggiuntiva).