

GINNASTICA ARTISTICA MASCHILE US ACLI 2018/2019

Programma Tecnico e Regolamento GARE INDIVIDUALI E DI SQUADRA (esclusivamente a carattere regionale)



**CAMPIONATO NAZIONALE
GINNASTICA ARTISTICA MASCHILE**

L'Unione Sportiva Acli indice e organizza il
CAMPIONATO REGIONALE DI GINNASTICA ARTISTICA US ACLI
La manifestazione è inserita nel contesto del calendario delle attività
regionali US Acli con la concessione del Patrocinio Nazionale

US ACLI PROVINCIALE - AREA TECNICA-GINNASTICA

ginnastica.artistica@usacliroma.it

Via Prospero Alpino, 20 – 00154 Roma tel.06.5780079 www.usacliroma.it

REGOLAMENTO

- Possono partecipare ai campionati ed alle manifestazioni US ACLI tutte le società e associazioni sportive affiliate per la stagione sportiva in corso.
- La domanda di affiliazione dovrà essere presentata al Comitato provinciale/regionale di appartenenza con allegata la specifica documentazione per la quale potete rivolgervi a tesseramento@usacliroma.it.
- Gli atleti partecipanti dovranno essere tesserati US ACLI per l'anno sportivo in corso e potranno effettuare l'iscrizione ad un solo campionato US ACLI.
- Il trofeo baby e la 1^ categoria, sono rivolte ai ginnasti dei corsi base, che non partecipano alle gare FGI.
- L'acrobatic-team è rivolto a ginnaste/i avanzati, anche partecipanti a competizioni F.G.I. di livello non superiore alle gare FGI Silver livello LC, previo tesseramento valido per l'anno sportivo in corso.
- Gli atleti potranno gareggiare esclusivamente nella fascia appartenente alla propria età o a quella immediatamente successiva.
- All'inizio dell'anno sportivo è consentito il passaggio degli atleti da una fascia inferiore ad una superiore, ma non viceversa. Tale passaggio rimane comunque vincolante fino al termine dell'anno sportivo stesso.
- Il modulo di iscrizione alla gara dovrà essere inviato tramite e-mail al Comitato Organizzatore ginnastica.artistica@usacliroma.it entro il decimo giorno precedente la gara (mercoledì ore 12.00).
- Nel caso di ritardata iscrizione verrà applicata una sanzione per ogni società di € 15,00 fino al sesto giorno precedente la gara, oltre tale termine l'iscrizione non potrà più essere presa in considerazione.
- Gli atleti assenti, dovranno essere comunicati entro le ore 20.00 del martedì precedente la gara, altrimenti saranno ugualmente tenuti al pagamento della quota d'iscrizione.
- In campo di gara possono essere presenti massimo due accompagnatori per due società regolarmente tesserati.
- Le decisioni ed i provvedimenti adottati dalla Commissione Gare (Direttore Tecnico, Direttore di Gara e Presidente di Giuria) sono inappellabili.
- Le competizioni saranno giudicate da giudici in possesso del tesserino US ACLI.
- Potranno essere applicate sanzioni disciplinari verso tecnici, dirigenti, ginnasti e società che dovessero adottare comportamenti antisportivi.
- L'US ACLI non si assume alcuna responsabilità per eventuali incidenti e danni che possono verificarsi prima, durante e dopo lo svolgimento delle manifestazioni, salvo quanto previsto dalla polizza infortuni US ACLI.
- Il Presidente della Società aderente all'US ACLI dichiara sotto la propria responsabilità che tutti gli atleti sono in possesso del certificato medico per la pratica di attività sportiva, previsto dalle leggi in materia, valido per l'anno in corso e che i propri ginnasti, giudici e tecnici prendono parte alle attività ed alle manifestazioni indette dall'US ACLI in forma spontanea e senza alcun vincolo ed obbligo di partecipazione in quanto organizzate in forma dilettantistica e di svago, dichiarando altresì, che tutti i tesserati si impegnano a non richiedere all'US ACLI il risarcimento dei danni per infortuni non rimborsati dalla Società di assicurazione. Il Presidente della Società dichiara, inoltre, in base al consenso scritto validamente prestato da parte dei propri soci, ai sensi dell'art. 11 della legge n° 675/676 del 31/12/96, di autorizzare l'US ACLI ad utilizzare e gestire, per i suoi fini istituzionali, i nominativi dei propri soci tesserati ai sensi della legge n. 675/676 del 31/12/96.

TROFEO BABY

CATEGORIE 2018/2019

Pulcini 2014 e successivi

FASI DEL TROFEO

- Unica prova – provinciale / regionale

PROGRAMMA TECNICO (concorso a squadre miste)

<u>Percorso</u>	<u>Psicomotricità</u>	Circuito ginnico
<u>Coreografia</u>	<u>Max 1'30"</u>	Coreografia di gruppo

REGOLAMENTO TECNICO

- I ginnasti partecipanti al TROFEO BABY possono partecipare anche alla 1^ CATEGORIA.
- Durante la manifestazione devono essere presenti in campo gara almeno 2 tecnici.
- I brani musicali (uguali o diversi) su CD, pennetta o supporto multimediale scelti per la coreografia e come sottofondo del percorso potranno essere cantati, sfumati o interrotti dal tecnico al termine dell'esecuzione.

Per esordienti si intendono bambini/e alla prima esperienza nei corsi di avviamento alla ginnastica artistica
La gara del TROFEO BABY è organizzata solo a livello provinciale/Regionale.

PERCORSI MOTORI E COREOGRAFIA con valutazione a punteggio ma verranno premiate tutte le squadre

PERCORSO:

1. Saltare 6 cerchi posti uno davanti all'altro;
2. Scavalco di uno step con saltello/ruota (mani in appoggio);
3. 5 salti sul mini-trampolino;
4. Camminare su trave propedeutica a terra
5. Passare sotto 1 ostacolo;
6. Slalom tra 4 coni;
7. Capovolta avanti (anche con aiuto dell'insegnante);
8. Saluti al pubblico in piedi su uno step.

COREOGRAFIA:

esercizio collettivo da eseguire, se si vuole, con la partecipazione dell'insegnante.

1^ CATEGORIA

La suddetta competizione è riservata a tutti i ginnasti alle prime esperienze di gara.

CATEGORIE 2018/2019

pulcini	12 e successivi
giovani	10-11
ragazzi	08-09
allievi	06-07
junior	05 e precedenti

FASI DEL CAMPIONATO

- Prima prova – provinciale / regionale
- Seconda prova – provinciale / regionale

PROGRAMMA TECNICO

Corpo libero*	striscia m. 12 x 2	esercizi liberi con elementi imposti
Volteggio	tappetoni m. 4 x 2 x 0,60	2 salti obbligatori (vale il migliore)
Mini trampolino**	inclinazione 10°-15°	2 salti obbligatori (vale il migliore)

* Il tecnico potrà essere presente senza ostacolare la visuale dei giudici solo per le categorie Pulcini e Giovani e potrà suggerire verbalmente/gestualmente, ma non potrà eseguire gli elementi tecnici dell'esercizio.

** pulcini e giovani – anche con uno o due rimbalzi.

CLASSIFICHE

- **Individuale:** per ciascuna delle due prove sarà stilata una classifica individuale, suddivisa per fascia, sommando i **migliori 2 punteggi** ottenuti da ciascun ginnasta.
La classifica del campionato provinciale / regionale di 1^ categoria sarà determinata, per ciascun ginnasta, dal **miglior totale conseguito tra le due prove** in calendario.
La premiazione, in caso di parità, vedrà favorito il ginnasta più giovane in tutte le categorie ad eccezione della categoria Senior in cui si privilegerà l'atleta più anziano.
- **Società:** al termine della seconda prova verrà stilata una classifica sommando, per ogni società, i punti attribuiti ai primi 10 ginnasti classificati per ogni categoria, indipendentemente dal numero dei ginnasti partecipanti, partendo da 10 punti a scalare.
La premiazione, in caso di parità, vedrà favorita la società con il minor numero di ginnasti iscritti.

Ricordando che si tratta di un programma tecnico estremamente elementare rivolto a bambini e ragazzi alle prime esperienze di gara, si invitano tutte le società aderenti ad iscrivere al Campionato di 1^ CATEGORIA esclusivamente ginnasti con le suddette caratteristiche, evitando quindi di proporre esecuzioni inadeguate (punteggi eccessivamente elevati) che troverebbero migliore collocazione e gratificazione negli altri campionati indetti dall'US ACLI.

ACROBATIC-TEAM

FASCE 2018/2019

ACRO 1 (scuola primaria)	2008 e successivi
ACRO 2 (scuola secondaria I grado)	2007-2006-2005
ACRO 3 (scuola secondaria II grado)	2004 e precedenti

FASI DEL CAMPIONATO

- Prova unica – Provinciale / Regionale

PROGRAMMA TECNICO (concorso a squadre miste)

Corpo libero	striscia m. 12 x 2	2 ondate ciascuna di 3 elementi a scelta per ogni ginnasta
Mini trampolino	vedi regolamento	2 salti di gruppi differenti (av.- ind.) per ogni ginnasta

REGOLAMENTO TECNICO

- Possono partecipare all'Acrobatic-Team tutti i tesserati US ACLI, compresi i ginnasti che durante l'anno sportivo in corso abbiano preso parte a competizioni F.G.I. di livello non superiore a PT-FGI Silver LC.
- Alla prova regionale, ciascuna Società potrà iscrivere più squadre (anche miste), ognuna contraddistinta da un colore a piacere.
- Ogni squadra potrà essere composta da un minimo di 3 ad un massimo di 6 ginnasti/e.
- Ogni componente della squadra dovrà eseguire:
 - al Corpo Libero: due ondate (partenza della 2^a ondata dall'angolo adiacente a quello di arrivo della 1^a), anche non in serie e composte complessivamente da 6 elementi diversi (tre per ogni ondata), liberamente scelti tra quelli proposti nella griglia, ad eccezione dell'ACRO 1 che dovrà limitare la scelta alle prime tre colonne delle griglie (max 0,60). Le ondate possono contenere massimo 3 elementi ed il valore di partenza di ciascuna ondata sarà determinato in ordine cronologico dai primi tre eseguiti ad eccezione di eventuali rondate, ribaltate e flic flac, da considerarsi come elementi preparatori (nessun altro tipo di elemento può essere considerato preparatorio). L'esecuzione di ulteriori elementi, anche non presenti nella griglia, comporterà la penalità di p. 0,50 (oltre alle eventuali penalità per i falli d'esecuzione). Gli elementi ripetuti o ritentati dallo/a stesso/a ginnasta, non saranno presi in considerazione per la determinazione del punteggio di partenza. Ogni ondata può essere composta da un massimo di 2 diagonali, altrimenti si applicherà la penalità di p. 0,30. Penalità per ondata con meno di tre elementi p. 1,00.
 - al Mini trampolino: due salti di gruppi differenti (1° avanti e 2° indietro) tra tutti quelli proposti nella griglia ad eccezione dell'ACRO 1 che dovrà limitare la scelta alle prime tre colonne delle griglie (max 1,40). L'ACRO 1 dovrà eseguire i salti del gruppo "AVANTI" con rincorsa sulla panca (lung. m. 4) con mini-trampolino in piano. L'inclinazione del mini-trampolino, per l'ACRO 2 e ACRO 3, sarà di 10°/15° per i salti del gruppo "AVANTI" e di 0° (in piano) per quelli "INDIETRO".
- Per ogni squadra la prova prevede come primo attrezzo il Corpo Libero con la presentazione alla Giuria e la successione senza interruzione della prima ondata, al termine della quale si dovrà attendere il via della Giuria per la seconda ondata (sempre con il medesimo ordine di partenza). Dopo il saluto alla Giuria del Corpo Libero, la squadra si sposterà in fila al Mini trampolino dove, dopo essersi presentata alla Giuria, inizierà con le sequenze dei salti (prima "AVANTI" e poi "INDIETRO"), con lo stesso ordine di partenza e modalità del Corpo Libero. Dopo il saluto alla Giuria del Mini trampolino, il Team dovrà abbandonare il campo di gara fino alla sfilata per la Cerimonia di Premiazione.
- È prevista una musica di sottofondo esclusivamente per l'esibizione delle squadre al Corpo Libero. Il brano musicale su CD, pennetta o supporto multimediale potrà anche essere cantato.
- Il suggerimento sarà penalizzato di 0,30 punti ogni volta, mentre è consentita la presenza dell'istruttore (purché non ostacoli la visuale dei giudici).

CLASSIFICHE

- **Squadra**: verrà stilata una classifica, suddivisa per fasce, sommando per ogni squadra i punteggi ottenuti dalle migliori 6 ondate al Corpo Libero e dai migliori 6 salti (3 avanti e 3 indietro) al Mini trampolino. La premiazione, in caso di parità, vedrà favorita in tutte le fasce la squadra con il minor numero di iscritti e successivamente quella con il parziale maggiore.

PROGRAMMA TECNICO

Composizione degli esercizi

1^ CATEGORIA: ogni ginnasta deve eseguire i 6 elementi obbligatori della propria fascia, della propria colonna di appartenenza.

Ognuno dei 6 elementi deve appartenere ad una riga differente ed ha il valore di p. 1.00 (punteggio max. di partenza = p. 6.00). Per ogni riga mancante verrà tolto 1.00 p. dal punteggio di partenza.

Il ginnasta può eseguire l'elemento della colonna o categoria precedente o al massimo di 2 colonne o categorie precedenti ma ciò è possibile solo per un massimo di due elementi appartenenti a 2 righe differenti. Per ogni elemento verranno tolti dal punteggio di partenza p. 0.20 se appartiene alla colonna precedente e p. 0.40 se appartiene a 2 colonne precedenti. Questo è valido anche in caso di declassamento degli elementi da parte della giuria. La giuria potrà declassare al massimo 2 elementi, il terzo elemento declassato non potrà essere considerato e quindi verrà tolto l'intero valore della riga (p. 1.00); tuttavia la giuria andrà a favore del ginnasta eliminando l'elemento o riga di minor valore.

Punteggi di partenza possibili:

- p. 6.00 (6 elementi della categoria di appartenenza)
- p. 5.80 (1 elemento della categoria precedente)
- p. 5.60 (2 elem. della categ. prec. o 1 elem. di 2 categ. prec.)
- p. 5.40 (1 elem. della categ. prec. e 1 elem. di 2 categ. prec.)
- p. 5.20 (2 elem. di 2 categ. prec.)

Per ogni riga mancante verrà tolto 1.00 p. dal punteggio di partenza.

CORPO LIBERO 1^CATEGORIA

	PULCINI p.6,0	GIOVANI p.6,0	RAGAZZI p.6,0	ALLIEVI p.6,0	JUNIOR p.6,0
CAPOVOLTE AVANTI	Capovolta avanti arrivo supino	Capovolta avanti arrivo seduto	Capovolta avanti arrivo ritto	Capovolta saltata	Verticale + capovolta
				oppure	oppure
oppure	oppure	oppure	oppure	Cap. avanti + pennello + cap.avanti	Tuffo 135°
				oppure	oppure
VERTICALI	Dalla max raccolta elevaz. del bacino in vert. con gambe flesse (minimo 45°)	Verticale di slancio minimo una gamba (ritorno ritto)	Verticale di slancio con cambio gamba (ritorno ritto)	Verticale di slancio a gambe unite (ritorno ritto)	Con spinta a piedi uniti, vertic. con flessio-distens. a gambe unite
					oppure
					Verticale e 1/2
ACROBATICA	1/2 rotolamento a terra A/L	1 rotolamento a terra A/L o Ruota	Ruota	Presalto + ruota	Rondata + salto in estensione
CAPOVOLTE DIETRO	1/2 capovolta dietro (arrivo seduti)	1/2 capovolta dietro (arrivo seduti) o Capovolta dietro	Capovolta dietro arrivo in ginocchio	Capovolta dietro (arrivo ritto)	Capovolta dietro partenza e arrivo gambe tese e unite (arrivo ritto)
					oppure
					Capovolta indietro alla verticale
SALTI	Salto in estensione unito con arrivo a gambe divaricate	Salto in estensione	Salto raccolto	Salto divaricato (min. 90°)	Salto carpio divaricato
			oppure	oppure	oppure
			Pennello 1/2 giro	Raccolto con 1/2 giro	Salto raccolto con 1 giro
MULINELLI	Dalla max raccolta passaggio a corpo proteso dietro e ritorno	Da corpo proteso avanti 1/2 giro A/L 180° in appoggio	Da corpo proteso dietro 1 giro A/L in appoggio	1 premulinello (arrivo a corpo proteso dietro)	2 premulinelli (arrivo a corpo proteso dietro)
					oppure
					1/2 mulinello (arrivo a corpo proteso avanti)
FORZA	Candela 2"	Squadra equilibrata con appoggio delle mani dietro 2	Candela senza mani 2"	Squadra equilibrata con braccia fuori 2"	Squadra unita 2"
	oppure	oppure	oppure	oppure	oppure
MOBILITA'	Seduta divaricata con busto eretto a braccia alte 2"	Seduta divaricata con flessione del busto avanti 2"	Staccata 2"	Ponte 2"	Orizzontale 2"

VOLTEGGIO 1^CATEGORIA

PULCINI p.6,0	GIOVANI p.6,0	RAGAZZI p.6,0	ALLIEVI p.6,0	JUNIOR p.6,0
CAPOVOLTA (arrivo ritto)	CAPOVOLTA SALTATA angolo corpo ≥135° e posa delle mani oltre la linea di cm. 50 (arrivo ritto)	CAPOVOLTA SALTATA angolo corpo ≥135° e posa delle mani oltre la linea di cm. 100 (arrivo ritto)	VERTICALE + CADUTA (arrivo supino)	VERTICALE + SPINTA (arrivo supino)
				oppure
				RUOTA SPINTA (arrivo laterale a gambe divaricate)

- **Tappetoni (m. 4 x 2 x 0,60)** – è consentito sovrapporre un tappeto tipo Sarneige.
- È prevista una **zona di appoggio** delle mani delimitata da due linee trasversali poste una a cm. 50 e l'altra a cm. 100 dall'inizio dei tappetoni.
Ad eccezione delle capovolte (vedi indicazioni e penalità specifiche) l'appoggio delle mani deve avvenire all'interno o sulle righe della suddetta zona d'appoggio.
- Il ginnasta dovrà eseguire **due salti obbligatori**, uguali o differenti, con rincorsa e distanza della pedana libera.
- Ai fini della classifica verrà considerato il **miglior punteggio**.
- Si possono eseguire **massimo 3 rincorse** solo se in una delle prime 2 il ginnasta non ha toccato né la pedana, né i tappetoni.
- Il ginnasta avrà la facoltà di eseguire il salto della categoria precedente con una penalità di p. 1,00.

MINI TRAMPOLINO 1^ CATEGORIA

PUL-GIO p.6,0	RAGAZZI p.6,0	ALLIEVI p.6,0	JUNIOR p.6,0
SALTO RACCOLTO	CAPOVOLTA SALTATA angolo corpo ≥135°	TUFFO CORPO TESO	FLIC AVANTI (anche con rimbalzo)
	oppure	oppure	SALTO GIRO AVANTI RACCOLTO
	oppure	oppure	oppure
	SALTO IN ESTENSIONE CON 1/2 AVVIT. (180°)	SALTO RACCOLTO CON 1/2 AVVITAMENTO (180°)	SALTO IN ESTENSIONE CON 1 AVVITAMENTO (360°)

- Tutti i salti dovranno essere eseguiti con il trampolino inclinato dai 10° ai 15°.
- Il tappetone della zona di arrivo dovrà avere un'altezza di cm 40/50.
- I ginnasti delle categorie **Pulcini** e **Giovani** 1^ categoria potranno eseguire il salto o con rincorsa o con partenza da fermi con possibilità di effettuare in entrambi i casi, 1 o 2 rimbalzi prima dello stacco dal trampolino (penalità per ulteriori rimbalzi p. 0,10).
- Il ginnasta dovrà eseguire **due salti obbligatori**, uguali o differenti.
- Ai fini della classifica verrà considerato il **miglior punteggio**.
- Si possono eseguire massimo 3 rincorse solo se in una delle prime 2 il ginnasta non ha toccato né il trampolino, né i tappetoni.
- Il ginnasta avrà la facoltà di eseguire il salto della categoria precedente con una penalità di p. 0,50

ACROBATIC-TEAM - CORPO LIBERO

(punti 10 + somma valore 3 elementi)

0,20	0,40	0,60	0,80	1,00
CAPOVOLTA AVANTI (ARRIVO RITTI)	TUFFO CORPO 135° (ARRIVO RITTI)	TUFFO CORPO 180° (ARRIVO RITTI)	FLIC FLAC AVANTI	SALTO GIRO AVANTI CON ARRIVO PRONO MANI A TERRA
				SERIE DI 2 SALTI GIRO AVANTI
CAPOVOLTA SALTATA (ARRIVO RITTI)	ROVESCIAATA AVANTI	RIBALTATA A 1	SALTO GIRO AVANTI RACCOLTO	SALTO GIRO AVANTI CARPIATO
				SALTO GIRO AVANTI TESO
VERTICALE + DISCESA IN CAPOV. AV. (ARRIVO RITTI)	TIC-TAC	RIBALTATA A 2	RIBALTATA SENZA MANI	SALTO GIRO AVANTI + GIRO 180°
				TWIST
CAPOVOLTA INDIETRO (ARRIVO RITTI)	CAPOVOLTA INDIETRO ALLA VERTICALE (ARRIVO RITTI)	CAPOVOLTA INDIETRO ALLA VERTICALE + GIRO 180° + (CAPOV. AV. o 1/2 ROVESC. AV.)	CAPOVOLTA INDIETRO ALLA VERTICALE + GIRO 360° (ARRIVO RITTI)	CAPOVOTA INDIETRO ALLA VERTICALE + HALEY
PONTE + 1/2 ROVESCIAATA INDIETRO	ROVESCIAATA INDIETRO	FLIC FLAC INDIETRO	SERIE DI 2 FLIC FLAC INDIETRO	SALTO GIRO INDIETRO + GIRO 180°
			FLIC TEMPO	SALTO GIRO DIETRO TESO
			SALTO GIRO INDIETRO RACCOLTO	SALTO GIRO INDIETRO + GIRO 360°
RUOTA	RUOTA SPINTA RUOTA SALTATA	RUOTA SENZA MANI	RONDATA SENZA MANI	SALTO GIRO LATERALE
RUOTA SU UNA MANO	RONDATA			
PENNELLO 180°	PENNELLO 360°	SALTO CARPIO DIVARICATO	SCHUSCHUNOVA	SALTO CARPIO DIVARICATO + GIRO 360° (POPA)
SALTO RACCOLTO	ENJAMBEE 135° SPINTA A 2 PIEDI	ENJAMBEE 180° SPINTA A 2 PIEDI		
VERTICALE DI SLANCIO A GAMBE UNITE	VERTICALE + GIRO 180° (ARRIVO RITTI)	VERTICALE + GIRO 360° (ARRIVO LIBERO)	VERTICALE + GIRO 540° (ARRIVO LIBERO)	VERTICALE + GIRO 720° (ARRIVO LIBERO)
			VERTICALE D'IMPOSTAZIONE PARTENZA GAMBE TESE DIVARICATE	VERTICALE D'IMPOSTAZIONE PARTENZA A GAMBE TESE UNITE
ACRO 1				
ACRO 2 – ACRO 3				

- Ogni ginnasta dovrà eseguire due ondate (partenza della 2^a ondata dall'angolo adiacente a quello di arrivo della 1^a), anche non in serie e composte complessivamente da 6 elementi diversi (tre per ogni ondata), liberamente scelti tra quelli proposti nella griglia.
- Le ondate possono contenere massimo 3 elementi ed il valore di partenza di ciascuna ondata sarà determinato in ordine cronologico dai primi tre eseguiti ad eccezione di eventuali rovesciate indietro, ruota, rondate, ribaltate e flic flac, da considerarsi come elementi preparatori (nessun altro tipo di elemento può essere considerato preparatorio).
- L'esecuzione di ulteriori elementi, anche non presenti nella griglia, comporterà la penalità di p. 0,50 (oltre alle eventuali penalità per i falli d'esecuzione).
- Gli elementi ripetuti o ritentati dallo/a stesso/a ginnasta, non saranno presi in considerazione per la determinazione del punteggio di partenza.
- Ogni ondata può essere composta da un massimo di 2 diagonali, altrimenti si applicherà la penalità di p. 0,30.
- Penalità per ondata con meno di tre elementi p. 1,00.

ACROBATIC-TEAM - MINI TRAMPOLINO

(punti 10 + valore salto)

I CATEG.	II e III CATEG.	GRUPPO	1,00	1,20	1,40	1,60	1,80	2,00
RINCORSA SU PANCA (lunghezza m. 4) INCLIN. MINI TRAMP. 0°	RINCORSA AL SUOLO INCLINAZ. MINI TRAMP. 10°/15°	AVANTI	CAPOVOLTA SALTATA (angolo corpo ≥135°)	FLIC AVANTI (anche con rimbalzo)	SALTO GIRO AVANTI RACCOLTO	SALTO GIRO AVANTI CARPIATO	SALTO GIRO AVANTI TESO	DOPPIO SALTO GIRO AVANTI
			SALTO IN ESTENSIONE CON 1/2 AVVITAMENTO (180°)	SALTO IN ESTENSIONE CON 1 AVVITAMENTO (360°)	SALTO CARPIO UNITO CON 1/2 AVVITAMENTO (180°)	SALTO GIRO AVANTI RACCOLTO CON 1/2 AVVITAMENTO (180°)	SALTO GIRO AVANTI CARPIATO CON 1/2 AVVITAMENTO (180°)	SALTO GIRO AVANTI CARPIATO O TESO CON 1 AVVITAMENTO (360°)

PANCA (lunghezza m. 4) INCLINAZ. MINI TRAMP. 0°	INDIETRO	CON RONDATA	RONDATA + SALTO IN ESTENSIONE	RONDATA + SALTO CARPIO DIVARICATO	RONDATA + FLIC FLAC INDIETRO UNITO	RONDATA + SALTO GIRO INDIETRO RACCOLTO	RONDATA + SALTO INDIETRO TESO	RONDATA + SALTO IND. CON 1 AVVITAMENTO (360°)
		DA FERMI O CON UN RIMBALZO	SALTO IN ESTENSIONE INDIETRO CON 1/2 AVVITAMENTO (180°)	FLIC FLAC INDIETRO UNITO	SALTO GIRO INDIETRO RACCOLTO	TWIST		
ACRO 1								
ACRO 2 e ACRO 3								

- Ogni ginnasta deve eseguire due salti differenti (1° avanti e 2° indietro) tra quelli proposti nella griglia.
- L'ACRO 1 dovrà eseguire i salti del gruppo "AVANTI" con rincorsa sulla panca (lung. m. 4) con mini-trampolino in piano.
- L'ACRO 2 e ACRO 3 dovrà eseguire i salti del gruppo "AVANTI" con rincorsa libera al suolo con mini-trampolino inclinato di 10°/15°.
- Tutte le categorie dovranno eseguire i salti del gruppo "INDIETRO" da fermi o con un rimbalzo (penalità per ulteriori rimbalzi p. 0,30) oppure con rondata dalla panca (lung. m. 4) con mini-trampolino in piano.
- Il tappetone della zona di arrivo dovrà avere un'altezza di cm 40/50.
- Non si possono eseguire rincorse o partenze da fermi supplementari. In caso di rincorsa o arresto dopo il/i rimbalzi falliti il salto sarà considerato NULLO.

L'ACRO 1 potrà scegliere esclusivamente gli elementi al corpo libero e i salti al mini-trampolino appartenenti alle prime tre colonne.

