

GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE e MASCHILE US ACLI 2014-2016

Programma e Regolamento di gara



CRITERIUM NAZIONALE
GINNASTICA ARTISTICA
FEMMINILE E MASCHILE

L'Unione Sportiva Acli indice e organizza il
CRITERIUM GINNASTICA ARTISTICA US ACLI
La manifestazione è inserita ed organizzata nel contesto del
calendario delle attività nazionali US Acli con la concessione del
Patrocinio Nazionale

USN NAZIONALE - AREA TECNICA- USN GINNASTICA www.usacli.org
VIA Marcora 18/20 - 00153 Roma tel. 06.5840561 manifestazioni.usacli@acli.it
USN GINNASTICA USACLI - RESPONSABILE E REFERENTE SETTORE GINNASTICA: CHIARA CAMUFFO
chiaracamuffo@hotmail.it

Indice

PROGRAMMA TECNICO GINNASTICA ARTISTICA US ACLI 2014-2016

| | |
|--|--------|
| - INDICE | pg.2 |
| - CATEGORIE, fasce ed anni di nascita | pg.3 |
| - GIOCO GINNASTICA, CATEGORIA PRINCIPIANTI | pg.4-5 |
| - GARA INDIVIDUALE 1^ CATEGORIA | pg.5 |
| - GARA INDIVIDUALE 2^ CATEGORIA | pg.6 |
| - GARA INDIVIDUALE 3^ CATEGORIA | pg.7 |
| - ALLEGATO 1- GRIGLIA ELEMENTI SUOLO | pg.8 |
| - ALLEGATO 2- GRIGLIA ELEMENTI TRAVE | pg.9 |
| - ALLEGATO 3- GRIGLIA ELEMENTI MINITRAMPOLINO ELASTICO | pg.10 |
| - ALLEGATO 4- GRIGLIA ELEMENTI VOLTEGGIO | pg.10 |

REGOLAMENTO TECNICO GINNASTICA ARTISTICA US ACLI 2014-2016

| | |
|---|----------|
| - NORME GENERALI | pg.11 |
| - OMOLOGAZIONE DELLE GARE | pg.12 |
| - PREMIAZIONI E CASI DI PARIMERITO | pg.12 |
| - GIURIA | pg.12 |
| - AMMISSIONI FINALI NAZIONALI | pg.12 |
| - PASSAGGI DI CATEGORIA | pg.12 |
| - ATTREZZI | pg.13 |
| - TENUTA GINNICA DEI GINNASTI E DEGLI ALLENATORI | pg.13 |
| - NOTE SULLA COMPOSIZIONE DELL'ESERCIZIO | pg.13 |
| - SICUREZZA E MEMORIA NELL'ESECUZIONE | pg.14 |
| - ASSISTENZA | pg.14 |
| - MODULO DI ISCRIZIONE GARE E SCHEDA DI DICHIARAZIONE ESERCIZI | pg.14 |
| - VALORI PENALIZZAZIONI ELEMENTI OBBLIGATORI SUOLO E TRAVE | pg.14 |
| - NOTE SU ELEMENTI TECNICI SUOLO, TRAVE | pg.14-17 |
| - NOTE SU ELEMENTI TECNICI MTE E VOLTEGGIO | pg.18 |
| - TABELLA PENALITA' ESECUZIONE E COMPOSIZIONE TRAVE | pg.19 |
| - TABELLA PENALITA' ESECUZIONE E COMPOSIZIONE SUOLO | pg.20 |
| - TABELLA PENALITA' ESECUZIONE MTE E VOLTEGGIO | pg.21 |
| - SCHEDA MODULO DI ISCRIZIONE GARE GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE | pg.22 |
| - SCHEDA MODULO DI ISCRIZIONE GARE GINNASTICA ARTISTICA MASCHILE | pg.23 |
| - SCHEDA DI DICHIARAZIONE PER SUOLO | pg.24 |
| - SCHEDA DI DICHIARAZIONE PER TRAVE | pg.25 |
| - SCHEDA DI DICHIARAZIONE PER MINITRAMPOLINO ELASTICO | pg.26 |
| - SCHEDA DI DICHIARAZIONE PER VOLTEGGIO TAPPETONI | pg.27 |
| - SCHEDA DI DICHIARAZIONE PERCORSI PRINCIPIANTI | pg.28 |

PROGRAMMA TECNICO GINNASTICA ARTISTICA US ACLI 2014-2016

1. CATEGORIE, FASCE ed ANNI DI NASCITA

| GARA INDIVIDUALE 1 [^] -2 [^] -3 [^] CATEGORIA | | | | | |
|---|-----------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|
| Anno sportivo ↓ | BAMBINE/I Anno di nascita ↓ | RAGAZZE/I Anno di nascita ↓ | ALLIEVE/I Anno di nascita ↓ | JUNIOR Anno di nascita ↓ | SENIOR Anno di nascita ↓ |
| Anno sportivo 2013-2014→ | 2007-2006 | 2005-2004 | 2003-2002 | 2001-2000 | 1999 e precedenti |
| Anno sportivo 2014-2015→ | 2008-2007 | 2006-2005 | 2004-2003 | 2002-2001 | 2000 e precedenti |
| Anno sportivo 2015-2016→ | 2009-2008 | 2007-2006 | 2005-2004 | 2003-2002 | 2001 e precedenti |

| Anno sportivo ↓ | PERCORSI GIOCO GINNASTICA Anno di nascita ↓ |
|--------------------------|---|
| Anno sportivo 2013-2014→ | 2009-2008 |
| Anno sportivo 2014-2015→ | 2010 -2009 |
| Anno sportivo 2015-2016→ | 2011-2010 |

PASSAGGI DI CATEGORIA ART. 6

In base alle classifiche dei Criterium nazionali, i ginnasti qualificati nelle prime 3 posizioni di ogni Fascia della 1[^] Categoria, dovranno gareggiare al meno per un intero anno sportivo, successivo a quello della qualifica, nella 2[^] Categoria. I ginnasti qualificati nelle prime 3 posizioni di ogni Fascia della 2[^] Categoria, dovranno gareggiare al meno per un intero anno sportivo, successivo a quello della qualifica, nella 3[^] Categoria. I ginnasti classificatisi nelle prime 3 posizioni di ogni Fascia della 3[^] Categoria, dovranno permanere in tale Categoria, almeno per 1 anno, e non potranno gareggiare nella 2[^] Categoria.

PERCORSI GIOCO GINNASTICA - categoria principianti (4-5 anni)

solo gara provinciale/regionale

Per principianti si intendono bambini/e alla prima esperienza nei corsi di avviamento alla ginnastica artistica e ritmica o psicomotricità.

I principianti devono eseguire i due differenti percorsi motori a tempo

La gara per i principianti è organizzata solo a livello provinciale.

PERCORSO MOTORIO A TEMPO con valutazione a punteggio

PENALITA' PERCORSO 1



VELOCITA' E DESTREZZA

cerchio pestato ogni volta 5"
cono toccato ogni volta 5"
ostacolo toccato ogni volta 5"
esercizio non eseguito 10"

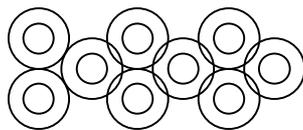
PENALITA' PERCORSO 2:



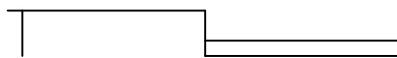
EQUILIBRIO E CAPACITA' DI ADATTAMENTO

pie' a terra dall'asse, forme e/o dai ceppi ogni volta 5"
esercizio non eseguito 10"

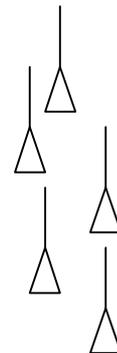
PERCORSO N° 1: VELOCITA' E DESTREZZA



1- saltare nei cerchi, 1 salto gambe divaricate, 2° salto piedi uniti.



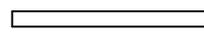
2- scivolare sulla panca in posizione prona con l'aiuto delle braccia e capovolta avanti sul materassino.



3-slalom tra i coni



5-passaggio sopra gli ostacoli

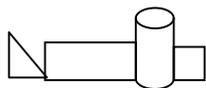


4-capovolta avanti

6-corsa circa 5 mt e arrivo dentro il cerchio



PERCORSO N° 2: EQUILIBRIO E CAPACITA' DI ADATTAMENTO



1- percorso vario sulle forme di gommapiuma



2- passaggio dentro il tunnel



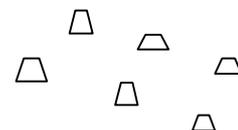
3- camminata sull'asse di equilibrio appoggiata al suolo



7- corsa e arrivo dentro il cerchio



5- scavalco dello step con saltello/ruota, mani in appoggio



4- camminata in equilibrio sui ceppi



6- salto da un materassino all'altro (50 CM)

GARA INDIVIDUALE 1 ^ CATEGORIA

Le/i ginnaste/i appartenenti alla 1 ^ Categoria sono atlete/i con esperienza e preparazione di livello base nella ginnastica artistica (vedi articolo 1- Norme Generali del Programma Tecnico Us Acli).

- tutti i ginnasti dovranno cimentarsi in tre prove;

Le prove femminili sono tre, di cui 2 obbligatorie: suolo e trave bassa ed una a scelta tra volteggio ai tappetoni e minitrampolino elastico.

Le prove maschili sono tre: volteggio ai materassoni, minitrampolino elastico e suolo

- Fasce d'età: Bambine/i, Ragazze/i, Allieve/i, Junior e Senior.

- Gli elementi per la composizione degli esercizi devono essere scelti dalla griglia dell'*Allegato 1 (suolo)*, *Allegato 2 (trave)*, *Allegato 3 (Minitrampolino)*, *Allegato 4 (volteggio)*, rispettando le esigenze compositive e i range di valori per fascia e categoria.

- Suolo:

L'esercizio al corpo libero deve essere senza base musicale. Durata massima di 40" e minima di 20". spazio di gara: corsia 2x12 metri

- Trave:

percorrere al massimo 3 lunghezze. al tezza trave 50cm

- Minitrampolino:

Al tezza materassi minitrampolino: 40 cm . e' possibile posizionare sopra il materassone un materasso rigido alto al max 5 cm.

Rincorsa, battuta sul trampolino e arrivo sul materasso ht 40 cm: si effettuano 2 salti anche differenti ma dello stesso valore tra quelli presenti nella griglia dell'allegato 3. si esegue la media tra i due salti.

- Volteggio:

Al tezza materassi volteggio: 80 cm per tutte le fasce
dimensione materasso minimo 400x200cm

Rincorsa, battuta sulla pedana e arrivo sul materasso ht 80cm: si effettuano 2 salti anche differenti ma dello stesso valore tra quelli presenti nella griglia dell'allegato 4. si esegue la media tra i due salti.

ESIGENZE COMPOSITIVE 1 ^ CATEGORIA ESERCIZIO AL SUOLO

1 ^ CATEGORIA, FASCIA BAMBINE/i (4 elementi):

4 elementi da punti 0,10 di 4 gruppi strutturali diversi appartenenti ai gruppi strutturali: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8

P.0,50 per esigenza non rispettata

1 ^ CATEGORIA, FASCIA RAGAZZE/I e ALLIEVE/i (4 elementi):

4 elementi da punti 0,10 - 0,20 di 4 gruppi strutturali diversi appartenenti ai gruppi strutturali: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8

P.0,50 per esigenza non rispettata

1 ^ CATEGORIA, FASCIA JUNIOR E SENIOR (4 elementi):

3 elementi da punti 0,10 - 0,20 + 1 elemento da punti 0,30 di 4 gruppi strutturali diversi appartenenti ai gruppi strutturali: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8

P.0,50 per esigenza non rispettata

ESIGENZE COMPOSITIVE 1 ^ CATEGORIA ESERCIZIO ALLA TRAVE

1 ^ CATEGORIA, FASCIA BAMBINE/i (4 elementi):

4 elementi da punti 0,10 di 4 gruppi strutturali diversi tra cui obbligatoriamente il gruppo 1 (entrate) e 7 (uscite).

P.0,50 per esigenza non rispettata

1 ^ CATEGORIA, FASCIA RAGAZZE e ALLIEVE (4 elementi):

4 elementi da punti 0,10 - 0,20 di 4 gruppi strutturali diversi tra cui obbligatoriamente il gruppo 1 (entrate) e 7 (uscite).

P.0,50 per esigenza non rispettata

1 ^ CATEGORIA, FASCIA JUNIOR E SENIOR (4 elementi):

3 elementi da punti 0,10 - 0,20 + 1 elemento da punti 0,30 di 4 gruppi strutturali diversi tra cui obbligatoriamente il gruppo 1 (entrate) e 7 (uscite).

P.0,50 per esigenza non rispettata

GARA INDIVIDUALE 2[^] CATEGORIA

Le/i ginnaste/i appartenenti alla 2^a Categoria sono atlete/i con esperienza e preparazione di livello intermedio nella ginnastica artistica (vedi articolo 1- Norme Generali del Programma Tecnico Us AcI).

- tutti i ginnasti dovranno cimentarsi in tre prove:

Le prove femminili sono tre, di cui 2 obbligatorie: suolo e trave bassa ed una a scelta tra volteggio ai tappetoni e minitrampolino elastico.

Le prove maschili sono tre: volteggio ai materassoni, minitrampolino elastico e suolo

- Fasce d'età: Bambine/i, Ragazze/i, Allieve/i, Junior e Senior.

- Gli elementi per la composizione degli esercizi devono essere scelti dalla griglia dell'*Allegato 1 (corpo libero)*, *Allegato 2 (trave)*, *Allegato 3 (Minitrampolino)*, *Allegato 4 (volteggio)*, rispettando le esigenze compositive e i range di valori per fascia e categoria.

- Suolo:

L'esercizio al corpo libero deve essere senza base musicale. Durata massima di 60" e minima di 40". spazio di gara: corsia 2x12 metri

- Trave:

percorrere al massimo 3 lunghezze. al tezza trave 50cm

- Minitrampolino:

Al tezza materassi minitrampolino: 40 cm. e' possibile posizionare sopra il materassone un materasso rigido alto al max 5 cm.

Rincorsa, battuta sul trampolino e arrivo sul materasso ht 40 cm: si effettuano 2 salti anche differenti ma dello stesso valore tra quelli presenti nella griglia dell'allegato 3. si esegue la media tra i due salti.

- Volteggio:

Al tezza materassi volteggio: 80 cm per tutte le fasce
dimensione materasso minimo 400x200cm

Rincorsa, battuta sulla pedana e arrivo sul materasso ht 80cm: si effettuano 2 salti anche differenti ma dello stesso valore tra quelli presenti nella griglia dell'allegato 4. si esegue la media tra i due salti.

ESIGENZE COMPOSITIVE 2^a CATEGORIA ESERCIZIO AL SUOLO

2^a CATEGORIA, FASCIA BAMBINE/I (5 ELEMENTI):

5 elementi da punti 0,20 – 0,30 di 4 gruppi strutturali diversi appartenenti ai gruppi strutturali: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8

P.0,50 per esigenza non rispettata

2^a CATEGORIA, FASCIA RAGAZZE/I E ALLIEVE/I (5 ELEMENTI):

4 elementi da punti 0,20 – 0,30 + 1 elemento da punti 0,40 di 4 gruppi strutturali diversi appartenenti ai gruppi strutturali: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8

P.0,50 per esigenza non rispettata

2^a CATEGORIA, FASCIA JUNIOR E SENIOR (5 elementi):

3 elementi da punti 0,20 – 0,30 + 2 elementi da punti 0,40 di 4 gruppi strutturali diversi appartenenti ai gruppi strutturali 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8

P.0,50 per esigenza non rispettata

ESIGENZE COMPOSITIVE 2^a CATEGORIA ESERCIZIO ALLA TRAVE

2^a CATEGORIA, FASCIA BAMBINE (5 elementi):

5 elementi da punti 0,20 – 0,30 di 4 gruppi strutturali diversi tra cui obbligatoriamente il gruppo 1 (entrate) e 7 (uscite).

P.0,50 per esigenza non rispettata

2^a CATEGORIA, FASCIA RAGAZZE E ALLIEVE (5 ELEMENTI):

4 elementi da punti 0,20 – 0,30 + 1 elemento da punti 0,40 di 4 gruppi strutturali diversi tra cui obbligatoriamente il gruppo 1 (entrate) e 7 (uscite).

P.0,50 per esigenza non rispettata

2^a CATEGORIA, FASCIA JUNIOR E SENIOR (5 elementi):

3 elementi da punti 0,20 – 0,30 + 2 elementi da punti 0,40 di 4 gruppi strutturali diversi tra cui obbligatoriamente il gruppo 1 (entrate) e 7 (uscite).

P.0,50 per esigenza non rispettata

GARA INDIVIDUALE 3[^] CATEGORIA

Le/i ginnaste/i appartenenti alla 3^a Categoria sono atlete/i con esperienza e preparazione di livello avanzato nella ginnastica artistica (vedi articolo 1- Norme Generali del Programma Tecnico Us Acli).

- tutti i ginnasti dovranno cimentarsi in tre prove;

Le prove femminili sono tre, di cui 2 obbligatorie: suolo e trave bassa ed una a scelta tra volteggio ai tappetoni e minitrampolino elastico.

Le prove maschili sono tre: volteggio ai materassoni, minitrampolino elastico e suolo

- Fasce d'età: Bambine/i, Ragazze/i, Allieve/i, Junior e Senior.

- Gli elementi per la composizione degli esercizi devono essere scelti dalla griglia dell'*Allegato 1 (corpo libero)*, *Allegato 2 (trave)*, *Allegato 3 (Minitrampolino)*, *Allegato 4 (volteggio)*, rispettando le esigenze compositive e i range di valori per fascia e categoria.

- Suolo:

L'esercizio al corpo libero deve essere senza base musicale. Durata massima di 60" e minima di 40". spazio di gara: corsia 2x12 metri

- Trave:

percorrere al massimo 3 lunghezze. altezza trave 50cm

- Minitrampolino:

Altezza materassi minitrampolino: 40 cm. e' possibile posizionare sopra il materassone un materasso rigido alto al max 5 cm.

Rincorsa, battuta sul trampolino e arrivo sul materasso ht 40 cm: si effettuano 2 salti anche differenti ma dello stesso valore tra quelli presenti nella griglia dell'allegato 3. si esegue la media tra i due salti.

- Volteggio:

Altezza materassi volteggio: 80 cm per tutte le fasce

dimensione materasso minimo 400x200cm

Rincorsa, battuta sulla pedana e arrivo sul materasso ht 80cm: si effettuano 2 salti anche differenti ma dello stesso valore tra quelli presenti nella griglia dell'allegato 4. si esegue la media tra i due salti.

ESIGENZE COMPOSITIVE 3^a CATEGORIA ESERCIZIO AL SUOLO

3^a CATEGORIA, FASCIA BAMBINE (6 elementi):

6 elementi da punti 0,30 – 0,40 di 4 gruppi strutturali diversi appartenenti ai gruppi strutturali: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8

LA 3^a CATEGORIA DEVE OBBLIGATORIAMENTE INSERIRE 1 ELEMENTO DEL GRUPPO STRUTTURALE 7 OPPURE 8 APPARTENENTE AI RIBALTAMENTI/SALTI P.0,50 per esigenza non rispettata

3^a CATEGORIA, FASCIA RAGAZZE/I E ALLIEVE/I (6 ELEMENTI):

5 elementi da punti 0,30 – 0,40 + 1 elemento da punti 0,50 di 4 gruppi strutturali diversi appartenenti ai gruppi strutturali: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8

LA 3^a CATEGORIA DEVE OBBLIGATORIAMENTE INSERIRE 1 ELEMENTO DEL GRUPPO STRUTTURALE 7 OPPURE 8 APPARTENENTE AI RIBALTAMENTI/SALTI P.0,50 per esigenza non rispettata

3^a CATEGORIA, FASCIA JUNIOR E SENIOR (6 elementi):

6 elementi da punti 0,40 – 0,50 – 0,60 di 4 gruppi strutturali diversi appartenenti ai gruppi strutturali: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8

LA 3^a CATEGORIA DEVE OBBLIGATORIAMENTE INSERIRE 1 ELEMENTO DEL GRUPPO STRUTTURALE 7 OPPURE 8 APPARTENENTE AI RIBALTAMENTI/SALTI P.0,50 per esigenza non rispettata

ESIGENZE COMPOSITIVE 3^a CATEGORIA ESERCIZIO ALLA TRAVE

3^a CATEGORIA, FASCIA BAMBINE (6 elementi):

6 elementi da punti 0,30 – 0,40 di 4 gruppi strutturali diversi tra cui obbligatoriamente il gruppo 1 (entrate), 6 (rotolamenti/rovesciamenti) e 7 (uscite).

P.0,50 per esigenza non rispettata

3^a CATEGORIA, FASCIA RAGAZZE E ALLIEVE (6 ELEMENTI):

5 elementi da punti 0,30 – 0,40 + 1 elemento da punti 0,50 di 4 gruppi strutturali diversi tra cui obbligatoriamente il gruppo 1 (entrate), 6 (rotolamenti/rovesciamenti) e 7 (uscite).

P.0,50 per esigenza non rispettata

3^a CATEGORIA, FASCIA JUNIOR E SENIOR (6 elementi):

6 elementi da punti 0,40 – 0,50 – 0,60 di 4 gruppi strutturali diversi tra cui obbligatoriamente il gruppo 1 (entrate), 6 (rotolamenti/rovesciamenti) e 7 (uscite).

P.0,50 per esigenza non rispettata

ALLEGATO 1- Griglia elementi per gara individuale SUOLO

GRUPPO STRUTTURALE 1: ROTOLAMENTI AVANTI / ROVESCIAIMENTI

| A | B | C | D | E | F |
|--------------------|-------------------------------|------------------------------------|-------------------------|-------------------------|--|
| 0,10 | 0,20 | 0,30 | 0,40 | 0,50 | 0,60 |
| - CAPOVOLTA AVANTI | - 2 CAPOVOLTE AV. CONSECUTIVE | - 1 CAPOVOLTA AVANTI+ PENNELLO180° | - CAPOVOLTA AV. SALTATA | - VERTICALE E CAPOVOLTA | - CAPOVOLTA AV+ VERTICALE A GAMBE DIVARICATE |

GRUPPO STRUTTURALE 2: ROTOLAMENTO INDIETRO/ROVESCIAIMENTI

| A | B | C | D | E | F |
|--|---|---|--|--|--|
| 0,10 | 0,20 | 0,30 | 0,40 | 0,50 | 0,60 |
| - CAPOVOLTA INDIETRO E ARRIVO IN GINOCCHIO | - CAPOVOLTA IND. CON ARRIVO A GAMBE TESE DIVARICATE (QUADRUPEDIA) | - CAPOVOLTA IND. CON ARRIVO A GAMBE TESEUNITE (QUADRUPEDIA) | - DA PONTE, ROVESCIAIA INDIETRO - ROVESCIAIA INDIETRO | - 2 ROVESCIAIE INDIETRO CONSECUTIVE - CAPOVOLTA INDIETRO IN VERTICALE A BRACCIA PIEGATE | - CAPOVOLTA INDIETRO IN VERTICALE A BRACCIA TESE |

GRUPPO STRUTTURALE 3: ROVESCIAIMENTI

| A | B | C | D | E | F |
|-------------------------|---------|-----------------------|------------------------|---|---|
| 0,10 | 0,20 | 0,30 | 0,40 | 0,50 | 0,60 |
| - VERTICALE SFORBICIATA | - RUOTA | - 2 RUOTE CONSECUTIVE | - VERTICALE SEGNATA 1° | - VERTICALE CON ½ GIRO PERNO - ROVESCIAIA AVANTI | - VERTICALE CON 1 GIRO PERNO - 2 ROVESCIAIE AVANTI |

GRUPPO STRUTTURALE 4: SALTI ARTISTICI

| A | B | C | D | E | F |
|-------------------|-----------------------|--------------------------|------------------------|----------------|------------------|
| 0,10 | 0,20 | 0,30 | 0,40 | 0,50 | 0,60 |
| - SALTO DEL GATTO | - SALTO PENNELLO 180° | - SALTO SFORBICIATA TESA | - SALTO DEL GATTO 360° | -SALTO COSACCO | - SALTO ENJAMBèE |

GRUPPO STRUTTURALE 5: PIVOT

| A | B | C | D | E | F |
|---|---|--|--|---|---|
| 0,10 | 0,20 | 0,30 | 0,40 | 0,50 | 0,60 |
| - 2 ROTOLAMENTI CONSECUTIVI AL SUOLO IN TENUTA (M- f) | - ½ GIRO A GAMBA LIBERA FLESSA (180°) (F) - da posiz. max accosciata a posiz. corpo proteso avanti con saltello (m) | - ½ GIRO A GAMBA LIBERA FLESSA (180°) + ½ GIRO SU DUE PIEDI IN RELEVè (F) | -1 GIRO A GAMBA LIBERA FLESSA (360°) (F) -1 PREMULINELLO (M) | -1 GIRO E ½ A GAMBA LIBERA FLESSA (540°) (F) -1/2 MULINELLO (M) | -2 GIRI A GAMBA LIBERA FLESSA (720°) (F) -1 MULINELLO (M) |

GRUPPO STRUTTURALE 6: TENUTE

| A | B | C | D | E | F |
|-------------------------|-----------|---|---|-----------------------|---|
| 0,10 | 0,20 | 0,30 | 0,40 | 0,50 | 0,60 |
| - CANDELA 2° SENZA MANI | - PONTE2° | - SQUADRA EQUILIBRATA IN APPOGGIO SUL BACINO 2° | - STACCATA SAGITTALE 2° - STACCATA FRONTALE 2° | - ORIZZONTALE PRONA2° | - SQUADRA EQUILIBRATA IN APPOGGIO SULLE MANI 2°, A GAMBE UNITE O DIVARICATE |

GRUPPO STRUTTURALE 7: RIBALTAMENTI AVANTI / SALTI AVANTI

| A | B | C | D | E | F |
|------|------|-----------|-----------------|-----------------|--|
| 0,10 | 0,20 | 0,30 | 0,40 | 0,50 | 0,60 |
| - | - | - RONDATA | - RIBALTATA A 1 | - RIBALTATA A 2 | - RIBALTATA A 1+ RIBALTATA A 2 - SALTO GIRO AVANTI RACCOLTO |

GRUPPO STRUTTURALE 8: RIBALTAMENTI INDIETRO/SALTI INDIETRO

| A | B | C | D | E | F |
|------|------|-----------|--|---|--|
| 0,10 | 0,20 | 0,30 | 0,40 | 0,50 | 0,60 |
| - | - | - RONDATA | - RONDATA + SALTO PENNELLO A GAMBE FLESSE RACCOLTE | - 1 FLIC FLAC INDIETRO (NORMALE O SMEZZATO) | - 2 FLIC FLAC INDIETRO - SALTO GIRO DIETRO RACCOLTO |

1^ CAT BAM: 4 DA 0,10

1^ CAT RAGAZZE E ALLIEVE: 4 EL DA 0,10-0,20

1^ CAT JUNIOR R SENIOR: 3 EL DA 0,10-0,20 + 1 EL DA 0,30

2^ CAT BAMBINE: 5 EL DA 0,20-0,30

2^ RAGAZZE E ALLIEVE : 4 EL DA 0,20-0,30 + 1 EL DA 0,40

2^ CAT JUNIOR E SENIOR : 3 EL DA 0,20-0,30 + 2 EL DA 0,40

3^ CAT BAMBINE: 6 EL DA 0,30-0,40

3^ CAT RAGAZZE E ALLIEVE: 5 EL DA 0,30-0,40 + 1 EL DA 0,50

3^ CAT JUNIOR E SENIOR: 6 EL DA 0,40-0,50- 0,60

PER TUTTE LE CATEGORIE E FASCE SCEGLIERE ELEMENTI DI 4 GRUPPI STRUTTURALI DIVERSI. P.0.50 PER ESIGENZA NON RISPETTATA LA 3^ CATEGORIA DEVE OBBLIGATORIAMENTE INSERIRE 1 ELEMENTO DEL GRUPPO STRUTTURALE 7 OPPURE 8 APPARTENENTE AI RIBALTAMENTI/SALTI P.0.50 PER ESIGENZA NON RISPETTATA

Nb: elemento c7 e c8: roncata, può essere dichiarato ed eseguito una sola volta

ALLEGATO 2- Griglia elementi per gara individuale TRAVE

GRUPPO STRUTTURALE 1: ENTRATE

| A | B | C | D | E | F |
|--------------------------------|--|--|---|------------------------------|--------------------|
| 0,10 | 0,20 | 0,30 | 0,40 | 0,50 | 0,60 |
| - SALITA CON I PIEDI ALTERNATI | - SALITA CON I PIEDI ALTERNATI ED ARRIVO IN ACCOSCIATA | - SALITA CON I PIEDI ALTERNATI E ½ GIRO SUL RELEVÈ CON CAMBIO FRONTE | - BATTUTA SULLA PEDANA E SALTO PENNELLO | - SQUADRA A GAMBE DIVARICATE | - CAPOVOLTA AVANTI |

GRUPPO STRUTTURALE 2: SALTI

| A | B | C | D | E | F |
|------------|----------|-------------------|--------------------------------|---------------------------|----------------------------|
| 0,10 | 0,20 | 0,30 | 0,40 | 0,50 | 0,60 |
| - PENNELLO | - CHASSÈ | - SALTO DEL GATTO | - 2 SALTI PENNELLI CONSECUTIVI | - 1 PENNELLO + 1 RACCOLTO | - SFORBICIATA A GAMBE TESE |

GRUPPO STRUTTURALE 3: GIRI

| A | B | C | D | E | F |
|--|---|--|---|--|--|
| 0,10 | 0,20 | 0,30 | 0,40 | 0,50 | 0,60 |
| - ½ GIRO (180°) SU DUE PIEDI IN RELEVÈ | - ½ GIRO (180°) SUL RELEVÈ CON ARTI INFERIORI PIEGATI | - ½ GIRO A GAMBA LIBERA FLESSA (180°) | - SLANCIO AVANTI+ SALANCIO INDIETRO COMPIENDO ½ GIRO SUL RELEVÈ | - ½ GIRO A GAMBA LIBERA FLESSA (180°) + ½ GIRO SU DUE PIEDI IN RELEVÈ | -1 GIRO A GAMBA LIBERA FLESSA (360°) -1 GIRO A GAMBA LIBERA TESA A 45° (360°) |

GRUPPO STRUTTURALE 4: TENUTE/EQUILIBRI

| A | B | C | D | E | F |
|-------------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------|--------------|-----------------------|------------|
| 0,10 | 0,20 | 0,30 | 0,40 | 0,50 | 0,60 |
| - EQ. GAMBA LIBERA FLESSA AVANTI 2" | - EQ. GAMBA LIBERA AV/LAT 45°, 2" | - EQ. GAMBA LIBERA INDIETRO 45°, 2" | - CANDELA 2" | - ORIZZONTALE PRONA2" | - PONTE 2" |

GRUPPO STRUTTURALE 5: SPOSTAMENTI SULLA TRAVE

| A | B | C | D | E | F |
|-------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|-------------------------------|---|---|
| 0,10 | 0,20 | 0,30 | 0,40 | 0,50 | 0,60 |
| - 4 PASSI AVANTI SULLA PIANTA | - 4 PASSI LATERALI SULLA PIANTA | - 4 PASSI INDIETRO SULLA PIANTA | - 4 PASSI INDIETRO SUL RELEVÈ | - 2 SLANCI LATERALI DELLE GAMBE CONSECUTIVI ED ALTERNATI SULLA PIANTA | - 3 SLANCI AVANTI DELLE GAMBE CONSECUTIVI ED ALTERNATI SULLA PIANTA |

GRUPPO STRUTTURALE 6: ROTOLAMENTI / ROVESCIAIMENTI

| A | B | C | D | E | F |
|------------------------------------|--|---|--|--------------------------------|---|
| 0,10 | 0,20 | 0,30 | 0,40 | 0,50 | 0,60 |
| - CAPOVOLTA AVANTI E ARRIVO SUPINO | - MANI SULLA TRAVE, SLANCIO ALTERNATO ARTI INFERIORI CON SFORBICIATA | - CAP. INDIETRO E ARRIVO LIBERO - CAPOVOLTA AVANTI E ARRIVO IN PIEDI (CON PRESA SOTTO LA TRAVE) | - CAPOVOLTA AVANTI E ARRIVO IN PIEDI (SENZA PRESA SOTTO LA TRAVE) | - RUOTA - VERTICALE SEGNATA | - ROVESCIAIA INDIETRO - ROVESCIAIA AVANTI - VERTICALE DIVARICATA SAGGITTALMENTE |

GRUPPO STRUTTURALE 7: USCITE

| A | B | C | D | E | F |
|-------------------------------|--|--|--|--|--|
| 0,10 | 0,20 | 0,30 | 0,40 | 0,50 | 0,60 |
| - SALTO PENNELLO - SALTO X | - SALTO DIVARICATO - SALTO RACCOLTO | - SALTO PENNELLO 180° - SALTO CARPIATO DIVARICATO | - MINIMO 1 PASSO, BATTUTA E SALTO DIVARICATO | - MINIMO 1 PASSO, BATTUTA E SALTO CARPIATO DIVARICATO - RUOTA | - MINIMO 1 PASSO, BATTUTA E SALTO PENNELLO 360° - RONDATA |

1^ CAT BAM: 4 DA 0,10

1^ CAT RAGAZZE E ALLIEVE: 4 EL DA 0,10-0,20

1^ CAT JUNIOR R SENIOR: 3 EL DA 0,10-0,20 + 1 EL DA 0,30

2^ CAT BAMBINE: 5 EL DA 0,20-0,30

2^ RAGAZZE E ALLIEVE : 4 EL DA 0,20-0,30 + 1 EL DA 0,40

2^ CAT JUNIOR E SENIOR : 3 EL DA 0,20-0,30 + 2 EL DA 0,40

3^ CAT BAMBINE: 6 EL DA 0,30-0,40

3^ CAT RAGAZZE E ALLIEVE: 5 EL DA 0,30-0,40 + 1 EL DA 0,50

3^ CAT JUNIOR E SENIOR: 6 EL DA 0,40-0,50- 0,60

- PER LA 1^ E 2^ CATEGORIA, PER TUTTE LE FASCE SCEGLIERE ELEMENTI DI 4 GRUPPI STRUTTURALI DIVERSI TRA CUI OBBLIGATORIAMENTE IL GRUPPO 1 (ENTRATE) E 7 (USCITE). P.0,50 PER ESIGENZA NON RISPETTATA

- PER LA 3^ CATEGORIA, PER TUTTE LE FASCE, SCEGLIERE ELEMENTI DI 4 GRUPPI STRUTTURALI DIVERSI TRA CUI OBBLIGATORIAMENTE 1 ELEMENTO DEL GRUPPO STRUTTURALE 1 (ENTRATE), 6 (ROTOLAMENTI/ROVESCIAIMENTI) E 7 (USCITE). P.0,50 PER ESIGENZA NON RISPETTATA

| ALLEGATO 3- Griglia elementi per gara individuale MINI TRAMPOLINO ELASTICO | | | | | | |
|--|------------------|---------------------------|--------------------------------|----------------------------|----------------------------|------------------------|
| A | B | C | D | E | F | g |
| 7 | 7,50 | 8 | 8,50 | 9 | 9,50 | 10 |
| Salto pennello con partenza da sopra una panca | Salto pennello | Salto pennello 180° | Salto pennello 360° | Salto pennello 540° | - | - |
| Salto divaricato con partenza da sopra una panca | Salto divaricato | Salto carpiato divaricato | Salto carpiato divaricato 180° | - | - | - |
| Salto X con partenza da sopra una panca | Salto x | Salto capovolta saltata | Salto tuffo+ capovolta | Salto giro avanti raccolto | Salto giro avanti carpiato | Salto giro avanti teso |
| Salto raccolto con partenza da sopra una panca | Salto raccolto | - | - | - | - | - |
| 1^ cat. BAMBINE E RAGAZZE | | | | | | |
| 1^ CAT. ALLIEVE, JUNIOR E SENIOR | | | | | | |
| 2^ CAT. BAMBINE E RAGAZZE | | | | | | |
| 2^ CAT. ALLIEVE, JUNIOR E SENIOR | | | | | | |
| 3^ CAT. BAMBINE E RAGAZZE | | | | | | |
| 3^ CAT. ALLIEVE | | | | | | |
| 3^ CAT. JUNIOR E SENIOR | | | | | | |

- Minitrampolino:

Altezza materassi minitrampolino: 40 cm . e' possibile posizionare sopra il materassone un materasso rigido alto al max 5 cm.

Rincorsa, battuta sul trampolino e arrivo sul materasso ht 40 cm: si effettuano 2 salti anche differenti ma dello stesso valore tra quelli presenti nella griglia dell'allegato 3. si esegue la media tra i due salti.

| ALLEGATO 4 Griglia elementi per gara individuale VOLTEGGIO AI MATERASSONI | | | | | | |
|---|--------------------------------------|---|--|--------------------------|---|---|
| A | B | C | D | E | F | g |
| 7 | 7,50 | 8 | 8,50 | 9 | 9,50 | 10 |
| Framezzo raccolto e arrivo in ginocchio sui materassoni | Framezzo raccolto con posa dei piedi | Framezzo raccolto con posa dei piedi + pennello | Framezzo raccolto con posa dei piedi + pennello 180° | - | - | - |
| - | Capovolta saltata | Tuffo capovolta | - | - | - | - |
| - | - | - | ruota | Rondata mani a 90° o a T | Rondata mani a 180° | - |
| - | - | - | - | - | - | Flic flac avanti |
| - | - | Verticale caduta con arrivo supino | Verticale spinta con arrivo supino | - | - | - |
| - | - | - | - | - | Rondata (piedi in pedana) e arrivo supino sui materassi | Rondata (piedi in pedana) e arrivo in candela sui materassi |
| 1^ cat. BAMBINE E RAGAZZE | | | | | | |
| 1^ CAT. ALLIEVE, JUNIOR E SENIOR | | | | | | |
| 2^ CAT. BAMBINE E RAGAZZE | | | | | | |
| 2^ CAT. ALLIEVE, JUNIOR E SENIOR | | | | | | |
| 3^ CAT. BAMBINE E RAGAZZE | | | | | | |
| 3^ CAT. ALLIEVE | | | | | | |
| 3^ CAT. JUNIOR E SENIOR | | | | | | |

- Volteggio:

Altezza materassi volteggio: 80 cm per tutte le fasce
dimensione materasso minimo 400x200cm

Rincorsa, battuta sulla pedana e arrivo sul materasso ht 80cm: si effettuano 2 salti anche differenti ma dello stesso valore tra quelli presenti nella griglia dell'allegato 4. si esegue la media tra i due salti.

REGOLAMENTO TECNICO 2014-2016

GARE GINNASTICA ARTISTICA US. ACLI

*L'Unione Sportiva Acli indice e organizza il CRITERIUM GINNASTICA ARTISTICA US ACLI
La manifestazione è inserita ed organizzata nel contesto del calendario delle attività nazionali US Acli, con la concessione del Patrocinio Nazionale.*

Art 1. Norme generali

L'organizzazione respinge ogni responsabilità per qualsiasi incidente dovesse verificarsi a persone o cose prima, durante e dopo la manifestazione.

Tutti i partecipanti, su responsabilità della Società di appartenenza e del suo presidente, dovranno essere in regola con le certificazioni sanitarie di cui alle leggi vigenti e coperti di assicurazione.

Per quanto non contemplato vigono le norme e consuetudini US ACLI.

Nel rispetto delle normative vigenti in tema di trattamento dei dati personali, si autorizza l'Unione Sportiva Acli alla raccolta, registrazione, organizzazione, conservazione, elaborazione e selezione dei dati forniti *per le finalità istituzionali* e commerciali. E' sempre garantito il diritto di ottenere tutte le informazioni ritenute opportune, l'aggiornamento, la rettifica, l'integrazione nonché il blocco e la cancellazione delle stesse.

La gara individuale è aperta ad atlete/i della fascia Bambine/i, Ragazze/i, Allieve/i, Junior e Senior iscritte/i all' US Acli di tutte le province d'Italia.

La gara presenta 3 programmi indirizzati a ginnaste/i con un livello tecnico differente:

- Le/gli atlete/i appartenenti alla 1^ categoria sono ginnaste/i con esperienza e preparazione base nella ginnastica artistica, che non partecipano alle gare proposte dalla federazione (gpt e gaf/gam)

- Le/Gli atlete/i appartenenti alla 2^ categoria sono ginnaste/i con esperienza e preparazione intermedia nella ginnastica artistica, che non partecipano alle gare proposte dalla federazione (gpt e gaf/gam), ad eccezione delle seguenti tipologie di competizioni gpt: gymnestrada, trofeo giovani, trofeo ragazzi e torneo 1° livello.

- Le/Gli atlete/i appartenenti alla 3^ categoria sono ginnaste/i con esperienza e preparazione avanzata nella ginnastica artistica, che, eventualmente, partecipano alle gare proposte dalla federazione (gpt): sincrogym, trofeo gpt 1°-2°-3° livello, coppa italia, serie d, o a gare di altri enti di promozione sportiva per un livello avanzato ma non agonistico.

NB: Atlete/i che partecipano a competizioni Gaf/Gam di livello agonistico: torneo regionale allieve/i, serie c, serie b, serie a, special ita', categoria... non sono ammesse/i alla 3^ categoria.

Saranno presi dei severi provvedimenti disciplinari per le società che non seguiranno le precedenti indicazioni, pena l'esclusione dai campionati us acli e la cancellazione dalle classifiche.

Le/Gli atlete/i potranno gareggiare esclusivamente nella fascia appartenente alla propria età o a quella immediatamente superiore, scegliendo tra il programma di livello base (1^ Categoria), intermedio (2^ Categoria) o quello di livello avanzato (3^ Categoria).

Nel programma tecnico sono indicate le linee guida per la costruzione degli esercizi al suolo e trave e per il valore delle difficoltà (allegato 1, 2, 3, 4).

Art 2. Omologazione delle gare

Ogni gara provinciale, regionale e nazionale sarà omologata ufficialmente.

I risultati e i documenti di gara saranno archiviati e dovrà essere redatta una classifica ufficiale e un verbale da inviare al Responsabile Nazionale e di Settore entro una settimana dalla gara.

Le sedi provinciali o regionali dovranno inoltre divulgare alle società interessate i risultati finali di ogni gara provinciale e/o regionale.

Art 3. Premiazioni e casi di parimerito

Saranno premiati tutti gli atleti e il 1°, 2°, 3° classificato di ogni categoria e fascia.

Nella gara individuale il punteggio finale è dato dalla somma della 3 prove.

Nei casi di parimerito verrà avvantaggiato l'atleta più giovane per le fasce d'età: bambine/i, ragazze/i, allieve/i e junior, il più anziano per la fascia senior.

Art 4. Giuria

La giuria sarà composta da giudici competenti e qualificati designati dall'Unione Sportiva Acli e dalla Direzione Tecnica Nazionale/ Regionale/ Provinciale.

Il Presidente di Giuria avrà il compito di controllare il corretto svolgimento della gara.

Il giorno della gara ogni giudice deve presentarsi alla riunione della giuria all'orario stabilito dal presidente di giuria.

Il giudice, durante lo svolgimento del proprio compito può rivolgersi per dubbi e chiarimenti solo al presidente di giuria;

Il giudice durante la gara non è tenuto a dare spiegazioni di punteggi o altro ad allenatori, atleti e genitori.

Le decisioni e i provvedimenti adottati dalla giuria sono INAPPELLABILI per cui non si accettano ricorsi di alcun genere. È possibile e però chiedere spiegazioni relative ai punteggi al presidente di giuria.

Art 5. Ammissioni finali nazionali

Le/i ginnaste/i si qualificano alla finale nazionale partecipando ai campionati provinciali/regionali.

Il numero delle/degli atleti/i ammesse/i per ogni categoria è stabilito annualmente dal Consiglio Direttivo Nazionale.

Il numero dei partecipanti totali per ogni provincia sarà reso noto tramite comunicato ufficiale.

Se una o più ginnaste/i non potranno prendere parte alla finale nazionale, questi potranno essere sostituiti con i ginnasti immediatamente a ridosso della classifica provinciale / regionale.

I risultati della gara provinciale e regionale dovranno pervenire, firmati dal presidente di giuria, alla Direzione Tecnica Nazionale entro una settimana dalla gara e comunque non oltre il 7 maggio.

Ogni ginnasta qualificato per la finale nazionale dovrà gareggiare con i medesimi attrezzi e nella medesima categoria e livello della gara provinciale/regionale.

Le iscrizioni alla finale nazionale devono tassativamente pervenire entro la data e le modalità stabilite dal Consiglio Direttivo Nazionale, pena l'esclusione dalla competizione.

Il modulo di iscrizione alla gara nazionale (modello A, B, C) è scaricabile sul sito

www.usacli.org

Art 6. Passaggi di categoria

In base alle classifiche nazionali, le ginnaste e i ginnasti qualificati nelle prime 3 posizioni di ogni fascia della 1^ Categoria, dovranno gareggiare almeno per un intero anno sportivo, successivo a quello della qualifica, nella 2^ Categoria.

Le ginnaste e i ginnasti qualificati nelle prime 3 posizioni di ogni fascia della 2^ Categoria, dovranno gareggiare almeno per un intero anno sportivo, successivo a quello della qualifica, nella 3^ Categoria.

Le ginnaste e i ginnasti classificatisi nelle prime 3 posizioni di ogni fascia della 3^ Categoria, dovranno permanere in tale Categoria per almeno un anno e non potranno gareggiare nella 2^ Categoria.

Art 7. Attrezzi

Trave: al tezza da terra 50cm circa. E' messa a disposizione una pedana per l'entrata

Corsia Suolo: 14m x 2m. Qual ora nelle gare provinciali le corsie fossero più corte sarà consentito uscirvi per prendere la rincorsa per gli elementi di acrobatica

Mini trampolino elastico: arrivo su materasso ht 40 cm. Dimensioni materasso minimo 400 cm x 200 cm

Sopra il materasso paracadute potranno essere messi dei tappeti per un'altezza massima di 5 cm.

Volteggio ai tappetoni:

al tezza 80 cm per tutte le fasce.

Dimensioni materasso minimo 400 cm x 200 cm

a disposizione la protezione a "u"

Lo spazio di rincorsa per il volteggio e il trampolino elastico è minimo 10 metri. ogni ginnasta si regolerà in base alle proprie abitudini.

Art 8. Tenuta ginnica delle ginnaste e degli allenatori

Le ginnaste devono indossare il body societario, con o senza maniche, con o senza fuseaux, short/pantaloncino o calza dello stesso colore del body o di colore nero. Possono gareggiare scalzi o con le scarpette. Il body deve essere aderente alla pelle. sono proibiti monili, orecchini pendenti, orologi... il trucco e l'acconciatura devono essere sobri.

I ginnasti maschi devono indossare pantaloni corti o lunghi, con o senza calizini e scarpette.

Non è obbligatorio avere applicato lo scudetto della società sul body.

Al momento delle premiazioni gli atleti devono indossare esclusivamente il body o la tuta della propria società, così da rendere chiaro anche al pubblico la classifica finale di gara.

Gli allenatori devono presentarsi alla gara in tenuta ginnica, con scarpe da ginnastica.

Penalità per abbigliamento non conforme p. 0,30

Art 9. Note sulla composizione dell'esercizio

La scelta degli elementi e delle parti coreografiche deve avere un senso nel contesto dell'intera composizione dell'esercizio e deve corrispondere alle reali capacità dei ginnasti.

L'aggiunta libera di elementi tecnici non richiesti non esime la giuria dal penalizzarli.

Ogni elemento dichiarato ed eseguito si ritiene sempre rappresentato, indipendentemente da come viene realizzato. La giuria valuterà i falli di esecuzione.

Ogni difficoltà potrà essere presentata una sola volta. Non è consentito ripetere una difficoltà mal eseguita. Se eseguita più volte saranno comunque applicate le penalità per ciascun tentativo.

Il/la ginnasta deve dichiarare la composizione dell'esercizio sull'apposita scheda, contrassegnando i vari elementi che compongono l'esercizio. il valore di tali elementi andrà a costituire il valore tecnico della prova (d).

se il/la ginnasta non esegue un elemento dichiarato, il valore di tale elemento non verrà conteggiato nel totale del valore tecnico e verrà assegnata anche la penalità di punti 1,00 per elemento omesso.

Inoltre se l'elemento omesso causa la perdita di un gruppo strutturale, alle penalità precedenti verrà aggiunta anche quella di esigenza compositiva non rispettata: punti 0,50

La trave può essere percorsa al massimo per 3 lunghezze.

La corsia del corpo libero deve essere percorsa in tutta la sua lunghezza almeno una volta.

| TIPO DI PROVA: | Durata Minima | Durata massima |
|---|---------------|----------------|
| Esercizio individuale suolo 1 ^a Categoria | 20" | 40" |
| Esercizio individuale trave 1 ^a Categoria | 20" | 40" |
| Esercizio individuale suolo 2 ^a e 3 ^a Cat. | 40" | 60" |
| Esercizio individuale trave 2 ^a e 3 ^a Cat. | 40" | 60" |

Se non rispettate le durate minime o massime verrà assegnata la penalità di p. 0,10.

Art 10. Sicurezza e memoria nell'esecuzione

L'allenatore o chi per lui, non può suggerire gli elementi di un esercizio.
Qualora una ginnasta si dimentichi di uno o più elementi e venga aiutata nella prosecuzione dell'esercizio verrà penalizzata di p. 0,30 ogni volta.
Se viene omesso un elemento verrà assegnata la penalità di p. 1,00

Art 11. Assistenza

L'aiuto dell'istruttore per assistenza viene penalizzato di p. 1,00. (Elemento non dato p.1,00)

Per il Minitrampolino e il volteggio è vietato agevolare il ginnasta dando riferimenti di qualunque tipo (braccio, ostacolo...) p.1,00

Art 12. Modulo di iscrizione gare e schede di dichiarazione esercizi

Il modulo di iscrizione per le gare (art. 19 e 20, pagina 22-23) deve essere inviato almeno 10 giorni prima della gara e in ogni caso nei tempi previsti dalla società organizzatrice.
Il/la ginnasta deve dichiarare la composizione dell'esercizio sull'apposita scheda, contrassegnando i vari elementi che compongono l'esercizio. Il valore di tali elementi andrà a costituire il valore tecnico della prova (d).

Art 13. Valore Penalizzazioni Elementi Obbligatoriosi al suolo e trave

Per tutti gli elementi tecnici che richiedono una determinata apertura o chiusura degli angoli di lavoro attenersi alla seguente tabella:

| gradi | Salte Elementi di flessibilità e scioltrezza | Tenute, equilibri, verticali, ribaltamenti | pivot |
|--------------|--|--|---------------------|
| Da 1° a 15° | penalità di p. 0,10 | penalità di p. 0,10 | |
| Da 16° a 30° | penalità di p. 0,30 | penalità di p. 0,30 | penalità di p. 0,10 |
| Da 31° a 45 | penalità di p. 0,50 | penalità di p. 0,50 | penalità di p. 0,30 |
| Oltre 46° | penalità di p. 0,70 | penalità di p. 0,70 | penalità di p. 0,50 |
| Oltre a 91° | | | penalità di p. 0,70 |

- p. 0,10 per errore piccolo: Piccola deviazione dall'esecuzione corretta dell'elemento
- p. 0,30 per errore medio: Media deviazione dall'esecuzione corretta dell'elemento o lunga pausa-ginnasta statica o suggerimento elemento.
- p. 0,50 per errore grande: Grande deviazione dall'esecuzione corretta dell'elemento.
- p. 0,70 per errore grave: elemento snaturato o eseguito in maniera non conforme
- p. 1,00 per errore grave. Caduta al suolo del ginnasta, elemento tecnico dimenticato/non eseguito, assistenza dell'allenatore

Art 14. Note su elementi tecnici Suolo, Trave

Per le penalizzazioni riguardanti l'atteggiamento corporeo (raggruppato, raccolto, carpiato, tesò..) rifarsi all'articolo 14.

◆ Collegamenti elementi

Deve esserci una sensazione di continuità dinamica e di ritmo senza rallentamenti o fermate fra i vari elementi tecnici e all'interno dello stesso elemento.

Per interruzione del movimento o della serie, penalità di p. 0,10.

Per pausa di concentrazione (Più di 3 secondi) causata da mancanza di sicurezza e memoria nell'esecuzione, penalità di p. 0,10. Per suggerimento penalità di p.0,30 ogni volta

◊ Giri:

Devono essere eseguiti sul relevè.

Avere fissato e ben definito la posizione del giro dall'inizio alla fine.

Il grado di rotazione è determinato dal momento in cui si appoggia il tallone e/o si abbassa la gamba libera (il giro è considerato terminato). Piccoli saltelli durante il giro interrompono la rotazione.

I giri eseguiti con maggior grado di rotazione rispetto a quanto richiesto dal programma saranno penalizzati per assenza di precisione di p.0,10

È tollerato al termine del giro un piccolo passo avanti, laterale o dietro per effettuare la riunita, purché non sia determinato da perdita di equilibrio.

- fino a 30° di rotazione in difetto verrà assegnata una penalità di p. 0,10

- Da 31° a 45° di rotazione in difetto verrà assegnata una penalità di p. 0,30

- Da 46° a 90° di rotazione in difetto verrà assegnata una penalità di p. 0,50

- Oltre a 90° di rotazione in difetto verrà assegnata una penalità di p. 0,70

La gamba tenuta più elevata rispetto all'ampiezza richiesta non sarà penalizzata

◊ Equilibri:

Tutti gli equilibri sono sulla pianta almeno che non sia specificato diversamente nel programma. Devono essere mantenuti nettamente 2" ed avere una forma ben definita.

- Fino a 15° di ampiezza in difetto verrà assegnata una penalità di p. 0,10

- Da 16° a 30° di ampiezza in difetto verrà assegnata una penalità di p. 0,30

- Da 31° a 45° di ampiezza in difetto verrà assegnata una penalità di p. 0,50

- Oltre a 45° di ampiezza in difetto verrà assegnata una penalità di p. 0,70

- Equilibrio non tenuto 2" p.0,30

◊ Salti:

La rincorsa che precede il salto è libera. Il salto può essere eseguito con stacco a 1 o 2 piedi.

Tutti i salti devono avere una forma ben definita e fissata. L'elevazione del salto deve essere tale da permettere alla ginnasta di eseguirlo correttamente.

I salti raccolti, cosacco, gatto, sforbiciata tesa devono avere le ginocchia all'orizzontale o sopra l'orizzontale

- Fino a 15° di apertura in difetto verrà assegnata una penalità di p. 0,10

- Da 16° a 30° di apertura in difetto verrà assegnata una penalità di p. 0,30

- Da 31° a 45° di apertura in difetto verrà assegnata una penalità di p. 0,50

- Oltre a 45° di apertura in difetto verrà assegnata una penalità di p. 0,70

Per i salti enjambée e cervo, se il salto non è parallelo a terra, ma risulta obliquo viene assegnata una penalità di punti. p.0,10.

◊ tenute:

Gli elementi statici e di forza devono essere mantenuti per 2"

Elemento statico non tenuto 2" p.0,30

◊ Staccate al suolo,

È consentito raggiungere la posizione di staccata con l'ausilio degli arti superiori. Nelle staccate si possono tenere le mani al suolo

◊ Arrivi elementi di acrobatica al Suolo

È consentito un salto verticale di stabilizzazione al termine dell'elemento

◊ Ponte

Deve essere eseguito con i piedi uniti e le gambe tese, con spalle in linea rispetto alle mani.

Sono concessi al massimo 2 appoggi per riunire i piedi

◊ Verticale

La verticale è considerata corretta se si arriva in alto a gambe unite e tese. Non deve essere mantenuta, basta che sia segnata chiaramente per una frazione di secondo. Viene penalizzata sia in difetto che in eccesso (arco dorsale) fino a p.0,50 a seconda dell'errore. Oltre i 45° l'elemento sarà riconosciuto ma penalizzato di p.0,70 (vedi articolo 13)

La discesa dalla verticale non può avvenire in capovolta o ponte. In tal caso sarà considerata caduta (p.1,00)

◆ **Verticale sforbiciata**

La verticale è considerata corretta se si arriva in alto a gambe al ternate e tese. La prima gamba che raggiunge la verticale dovrà essere anche la prima a ritornare al suolo.

Viene penalizzata sia in difetto che in eccesso (arco dorsale) fino a p.0,50 a seconda dell'errore. Oltre i 46° in difetto, l'elemento sarà riconosciuto ma penalizzato di p.0,70 (vedi articolo 13). La discesa dalla verticale non può avvenire in capovolta o ponte. In tal caso sarà considerata caduta (p.1,00)

◆ **Verticale capovolta**

Può essere eseguita anche a braccia piegate. La discesa deve iniziare dopo aver raggiunto la verticale

◆ **Capovolta indietro alla verticale**

Può essere eseguita a braccia piegate o tese

◆ **Verticale perno**

Nella verticale perno (interno o esterno) sono consentiti al massimo due movimenti delle mani ogni 180° di rotazione; ogni spostamento in più sarà penalizzato di p.0,10

◆ **Verticale tenuta 2"**

Se verticale non mantenuta p.0,30

◆ **Elementi di acrobatica con ribaltamento indietro (Flic-flac unito o smezzo, salto indietro, ..**

Possono essere preceduti da rondata o eseguiti da fermi.

È consentito un salto verticale di stabilizzazione al termine dell'elemento

◆ **Rovesciata avanti/indietro**

Partenza e arrivo liberi. Non è obbligatorio partire o arrivare con gamba sollevata

◆ **Orizzontale Prona**

Braccia in posizione libera, se la gamba è più alta rispetto all'orizzontale non sarà penalizzata

◆ **Squadra sul bacino**

Bacino a contatto con il suolo o l'attrezzo, con braccia in fuori libere

◆ **Squadra sull'appoggio**

Bacino sollevato dal suolo o dall'attrezzo

◆ **Premulinello**

Il premulinello deve iniziare e terminare in appoggio frontale con corpo proteso dietro.

◆ **½ mulinello**

Il ½ mulinello iniziare lateralmente e termina in appoggio frontale con corpo proteso dietro

◆ **Corpo proteso avanti**

Il corpo poggia al suolo sulle braccia ritte e sugli avampiedi, arti inferiori e busto risultano allineati

◆ **Corpo proteso indietro**

Il corpo poggia al suolo sulle braccia ritte e sui talloni, arti inferiori e busto risultano allineati

TRAVE:

◊ **CAPOVOLTA AVANTI O INDIETRO SULLA TRAVE**

Nell'elemento 6c può essere eseguita appoggiando le mani sotto la trave. Posizione di partenza e di arrivo libera

◊ Capovolta avanti e indietro, rovesciata, verticale

La caduta, preceduta da appoggio di uno o due piedi in appoggio sulla trave è penalizzata di p. 0,70. Tutte le altre cadute da p. 1,00

◊ Squadra sul bacino

Bacino a contatto con l'attrezzo con braccia in fuori libere

◊ TRAVE : Squadra Equilibrata

Il bacino deve essere solleinato dalla trave e non in contatto con l'attrezzo. Mantenere la posizione nettamente 2".

Art 15. Note su elementi tecnici Mini trampolino e Volteggio

La scelta dei salti deve corrispondere alle reali capacità dei ginnasti.

ATTEGGIAMENTO CORPOREO:

Per l'atteggiamento corporeo (raggruppato, raccolto, carpiato, teso..) si deve tener conto dell'ampiezza degli angoli tra busto e gambe

Penalizzazione nella forma:

- Fino a 15° di ampiezza in difetto verrà assegnata una penalità di p. 0,10
- Da 16° a 30° di ampiezza in difetto verrà assegnata una penalità di p. 0,30
- Da 31° a 45° di ampiezza in difetto verrà assegnata una penalità di p. 0,50
- Oltre a 46° di ampiezza in difetto verrà assegnata una penalità di p. 0,70

ANGOLO DI ROTAZIONE INTORNO ALL'ASSE LONGITUDINALE:

- Rotazione Incompleta A.L. (fino a 15° in meno rispetto alla rotazione richiesta): p. 0,10
- Rotazione Incompleta A.L. (da 16° a 30° in meno rispetto alla rotazione richiesta): p. 0,30
- Rotazione Incompleta A.L. (da 31° a 45° in meno rispetto alla rotazione richiesta): p. 0,50
- Rotazione Incompleta A.L. (oltre i 46° in meno rispetto alla rotazione richiesta): p. 1,00, il salto sarà dichiarato.

ESEMPIO DECLASSAMENTO SALTO (penalità di p. 1,00 + penalità esecuzione)

Da tuffo capovolta a capovolta saltata

Da salto divaricato carpiato a salto divaricato

Da salto divaricato carpiato con rotazione a.l. 180° a salto divaricato carpiato

Da pannello 540° a pannello 360°

Da pannello 360° a pannello 180°

Da pannello 180° a pannello

Da rondata 180° a rondata 90°

♦ Salto Carpio a gambe divaricate

Il busto è eretto e le gambe devono essere parallele al suolo. L'angolo busto-gambe deve essere uguale o < di 90°

♦ Salto a X

È sufficiente che l'apertura delle braccia e la divaricata delle gambe consenta di visualizzare il disegno del segno "X".

♦ Salto Raccolto

Il busto è in atteggiamento lungo e l'angolo cosce-busto deve essere ≤ a 90°

♦ Capovolta Saltata

Si intende capovolta preceduta da piccola fase di volo. Il corpo è in squadratura.

♦ Tuffo capovolta

Il tuffo deve essere eseguito con i segmenti corporei in allineamento durante la fase di volo a cui segue la capovolta avanti. La squadratura del corpo è penalizzata da p.0,10 a p.0,50 a seconda della sua accentuazione. Oltre i 46° l'elemento sarà declassato a CAPOVOLTA SALTATA e incorrerà alle altre eventuali penalizzazioni

♦ Rondata

*Nella rondata dichiarata con mani 90°, se mani ruotate + di 90°, l'elemento non sarà penalizzato nell'appoggio delle mani.

Rotazione delle mani:

- fino a 15° in meno rispetto alla rotazione richiesta p.0,10
- Da 16° a 30° di appoggio delle mani in difetto verrà assegnata una penalità di p. 0,30
- Da 31° a 45° di appoggio delle mani in difetto verrà assegnata una penalità di p. 0,50
- Oltre 46° verrà assegnata una penalità di p. 1,00

Art 16. Tabella penalità Esecuzione e Composizione Trave

| Fatti d'esecuzione | Penalità |
|--|--|
| - Punte dei piedi non tese/rilassate | Ogni volta 0,10 |
| - Gambe o ginocchia divaricate | Ogni volta 0,10 - 0,30 (se \geq delle spalle) |
| - Braccia piegate o gambe flesse | Ogni volta 0,10 - 0,30 - 0,50 |
| - Insufficiente precisione nella posizione raggruppata, carpiata o tesa | Ogni volta 0,10 - 0,30 Ogni volta 0,50 (fino a 45° per angolo busto-gambe) |
| - Insufficiente estensione in preparazione | Ogni volta 0,10 |
| - Insufficiente altezza negli elementi (ampiezza) | Ogni volta 0,10 - 0,30 |
| - Movimenti supplementari delle braccia per mantenere l'equilibrio | Ogni volta 0,10 |
| - Movimenti supplementari del busto per mantenere l'equilibrio | Ogni volta 0,10 - 0,30 |
| - Appoggio di una gamba sul lato dell'attrezzo | Ogni volta 0,30 |
| - Aggrapparsi all'attrezzo per evitare una caduta | Ogni volta 0,50 |
| - Caduta, preceduta da appoggio di uno o due piedi (solo per ruota, verticale, capovolte e rovesciata diretta) | Ogni volta 0,70 |
| - Caduta diretta | Ogni volta 1,00 |
| - Equilibrio non tenuto 2" | Ogni volta 0,30 |
| - Ritmo/dinamismo insufficiente | 0,10 - 0,30 |
| - Pausa di concentrazione (<i>Più di 3 secondi</i>) e prolungata preparazione prima di un elemento ginnico | Ogni volta 0,10 |
| - elemento snaturato | Ogni volta 0,70 |
| - Uscita: | |
| Deviazione della linea di direzione | 0,10 |
| Gambe aperte all'arrivo dell'elemento | 0,10 (se \leq LARGHEZZA SPALLE) 0,30 (se \geq larghezza spalle) |
| Insufficiente altezza negli elementi (ampiezza) | 0,10 - 0,30 |
| Passo supplementare, saltello leggero | Ogni volta 0,10 |
| Lungo passo | 0,30 |
| Massima accosciata | 0,50 |
| Caduta al suolo o contro l'attrezzo | 1,00 |
| Fatti di composizione: | |
| - Più di 3 lunghezze | 0,10 |
| - Durata esercizio > di 40" per 1^ CATEGORIA | 0,10 |
| - Durata esercizio > di 60" per 2 e 3^ CATEGORIA | 0,10 |
| - Durata esercizio < di 20" per 1^ CATEGORIA | 0,10 |
| - Durata esercizio < di 40" per 2 e 3^ CATEGORIA | 0,10 |
| - Elemento omissa/dimenticato/non eseguito | Ogni volta 1,00 |
| - Assistenza dell'istruttore | Ogni volta 1,00 |
| - Suggerimento dell'elemento da eseguire | Ogni volta 0,30 |
| - Assenza di un gruppo strutturale | Ogni volta 0,50 |
| - Abbigliamento non conforme | 0,30 |

Art 17. Tabella penalità Esecuzione e Composizione Suolo

| Fatti d'esecuzione | Penalità |
|--|--|
| - Punte dei piedi non tese/rilassate | Ogni volta 0,10 |
| - Gambe o ginocchia divaricate | Ogni volta 0,10 - 0,30 (se \geq delle spalle) |
| - Braccia piegate o gambe flesse | Ogni volta 0,10 - 0,30 - 0,50 |
| - Movimenti supplementari delle braccia per mantenere l'equilibrio | Ogni volta 0,10 |
| - Movimenti supplementari del busto per mantenere l'equilibrio | Ogni volta 0,10 - 0,30 |
| - Passo supplementare | 0,10 |
| - Lungo passo | 0,30 |
| - Massima accosciata | 0,50 |
| - Caduta sulle ginocchia o sul bacino | Ogni volta 1,00 |
| - Arrivo stentato o pesante al suolo | Ogni volta 0,10 |
| - Ritmo/dinamismo insufficiente | 0,10 - 0,30 |
| - Pausa di concentrazione (<i>Più di 3 secondi</i>) e prolungata preparazione prima di un elemento ginnico | Ogni volta 0,10 |
| - Insufficiente precisione nella posizione raggruppata, carpiata o tesa | Ogni volta 0,10 - 0,30 Ogni volta 0,50 (fino a 45° per angolo busto-gambe) |
| - Insufficiente estensione in preparazione | Ogni volta 0,10 |
| - Insufficiente altezza negli elementi (ampiezza) | Ogni volta 0,10 - 0,30 |
| - Deviazione della linea di direzione | Ogni volta 0,10 |
| - Equilibrio- elemento di tenuta non mantenuto 2" | Ogni volta 0,30 |
| - elemento snaturato | Ogni volta 0,70 |
| Fatti di composizione: | |
| - Durata esercizio > di 40" per 1^ CATEGORIA | 0,10 |
| - Durata esercizio > di 60" per 2 e 3^ CATEGORIA | 0,10 |
| - Durata esercizio < di 20" per 1^ CATEGORIA | 0,10 |
| - Durata esercizio < di 40" per 2 e 3^ CATEGORIA | 0,10 |
| - Elemento omissso/dimenticato/non eseguito | Ogni volta 1,00 |
| - Assistenza dell'istruttore | Ogni volta 1,00 |
| - Suggerimento dell'elemento da eseguire | Ogni volta 0,30 |
| - Assenza di un gruppo strutturale | Ogni volta 0,50 |
| - Abbigliamento non conforme | 0,30 |

Art 18. Tabella penalità Esecuzione Minitrampolino e Volteggio

La distanza dalla rincorsa è individuale.

Dopo aver ricevuto il segnale dal giudice il ginnasta esegue il primo salto torna al posto di partenza e si prepara per il suo secondo salto.

Il salto inizia con la rincorsa, l'arrivo sul mte/pedana deve essere con due piedi e con gambe unite.

La valutazione del salto inizia con: la battuta (1° volo), la spinta (2° volo) e si conclude con l'arrivo.

I salti (flic e rondata) devono avere una repulsione contemporanea con entrambe le mani dal materasso.

Le rincorse concesse, se il ginnasta non ha toccato il mte/pedana sono: 3 rincorse max in totale, (la quarta rincorsa non è ammessa).

| Falli d'esecuzione | Penalità |
|--|---------------------------------|
| ➤ Primo volo | |
| - Rotazione Incompleta A.L. da 1° a 15° | p. 0,10 |
| - Rotazione Incompleta A.L. da 16° a 30° | p. 0,30 |
| - Rotazione Incompleta A.L. da 31° a 45° | p. 0,50 |
| - Rotazione Incompleta A.L. oltre a 46° | p. 1,00 salto viene declassato |
| - Rotazione Incompleta A.L. (180° in meno rispetto alla rotaz. richiesta) | 0,00 SALTO NULLO |
| - Salto scorretto: | |
| - Ponte non tese/rilassate | 0,10 |
| - Angolo delle anche | 0,10 - 0,30 - 0,50 |
| - Corpo arcato | 0,10 - 0,30 - 0,50 |
| - Gambe divaricate | 0,10 - 0,30 |
| - Gambe flesse e/o incrociate | 0,10 - 0,30 - 0,50 |
| - Braccia scomposte | 0,10 - 0,30 |
| - Salto poco raggruppato, carpiato, teso | 0,10 - 0,30 - 0,50 |
| - Lunghezza insufficiente | 0,10 - 0,30 - 0,50 |
| - Altezza insufficiente | 0,10 - 0,30 - 0,50 |
| ➤ Fase d'appoggio per framezzo, verticale, rondata e flic avanti | |
| - Tecnica scorretta | |
| - Angolo delle spalle | 0,10 - 0,30 |
| - Non passare dalla verticale | 0,10 - 0,30 - 0,50 |
| - Braccia piegate | 0,10 - 0,30 - 0,50 |
| - Rotazione delle mani fino a 45° in meno | 0,10 - 0,30 - 0,50 |
| - Spinta eseguita in leggera successione | 0,50 |
| ➤ Secondo Volo, per rondata e flic avanti | |
| - Gambe Incrociate o Divaricate | 0,10 - 0,30 |
| - Gambe flesse | 0,10 - 0,30 - 0,50 |
| - Posizione del corpo: non mantenere la posizione tesa (<i>carpiare prima dell'arrivo</i>) | 0,10 - 0,30 |
| ➤ Arrivi e Cadute, per tutti i tipi di salto | |
| Arrivo al suolo con gambe divaricate | 0,10 - 0,30 (se ≥ delle spalle) |
| Passi supplementari o saltello leggero | Ogni volta 0,10 |
| Lungo passo o salto (circa - 1 metro) | 0,30 |
| Massima accosciata | 0,50 |
| -Arrivo con precedenza dei piedi e CADUTA il volteggio è valido | 1,00 |
| SALTO NULLO | |
| - Arrivo senza precedenza dei piedi | SALTO NULLO 0,00 |
| -Battere e non eseguire il salto o Battuta a 1 piede o Battuta non simultanea dei piedi | SALTO NULLO 0,00 |
| - Rotazione Incompleta A.L.. (180° in meno rispetto alla rotaz. richiesta) | SALTO NULLO 0,00 |
| - Eseguire il volteggio con due spinte successive di una o due mani | SALTO NULLO 0,00 |
| - Atterrare con 1 o 2 piedi sul minitrampolino/pedana del volteggio | SALTO NULLO 0,00 |
| - Assistenza dell'istruttore | Ogni volta 1,00 |

Art 19 MODULO DI ISCRIZIONE GARA GINN. ARTISTICA FEMMINILE

Compilare in stampatello, calligrafia leggibile:

SOCIETA': _____ INDIRIZZO SOCIETA': _____
 PROVINCIA E REGIONE DI PROVENIENZA: _____
 PRESIDENTE SOCIETA' SPORTIVA: _____
 RECAPITO TELEFONICO DI RIFERIMENTO: _____
 INDIRIZZO MAIL: _____
 COGNOME NOME TECNICI ACCOMPAGNATORI : _____
 DATA GARA: _____

GARA INDIVIDUALE Compilare indicando nelle caselle il numero di partecipanti.

| | |
|--|--|
| PERCORSI MOTORI*, numero totale ginnasti maschi e femmine: | |
|--|--|

*i percorsi motori sono proposti solo alle gare provinciali e regionali

| Categoria/fascia | suolo | trave | Mini tramp. | volteggio |
|-------------------------|-------|-------|-------------|-----------|
| 1^ categoria Bambine | | | | |
| 1^ categoria Ragazze | | | | |
| 1^ categoria Allieve | | | | |
| 1^ categoria Junior | | | | |
| 1^ categoria Senior | | | | |

| Categoria/fascia | suolo | trave | Mini tramp. | volteggio |
|-------------------------|-------|-------|-------------|-----------|
| 2^ categoria Bambine | | | | |
| 2^ categoria Ragazze | | | | |
| 2^ categoria Allieve | | | | |
| 2^ categoria Junior | | | | |
| 2^ categoria Senior | | | | |

| Categoria/fascia | suolo | trave | Mini tramp. | volteggio |
|-------------------------|-------|-------|-------------|-----------|
| 3^ categoria Bambine | | | | |
| 3^ categoria Ragazze | | | | |
| 3^ categoria Allieve | | | | |
| 3^ categoria Junior | | | | |
| 3^ categoria Senior | | | | |

Tutti i partecipanti, su responsabilità della Società di appartenenza, dovranno essere in regola con le certificazioni sanitarie di cui alle leggi vigenti e coperti da assicurazione.

Il modulo di iscrizione per le gare deve essere inviato almeno entro 10 giorni prima della gara, pena l'esclusione dalla competizione.

Si ricorda che ciascun istruttore dovrà presentarsi alla giuria di ogni attrezzo con la scheda di dichiarazione già compilata e contenente i nominativi dei propri ginnasti. (Un foglio per Classe e Categoria)

Data _____ Firma _____

Art 20 MODULO DI ISCRIZIONE GARA GINN. ARTISTICA MASCHILE

Compilare in stampatello, calligrafia leggibile:

SOCIETA': _____ INDIRIZZO SOCIETA': _____
 PROVINCIA E REGIONE DI PROVENIENZA: _____
 PRESIDENTE SOCIETA' SPORTIVA: _____
 RECAPITO TELEFONICO DI RIFERIMENTO: _____
 INDIRIZZO MAIL: _____
 COGNOME NOME TECNICI ACCOMPAGNATORI: _____
 DATA GARA: _____

GARA INDIVIDUALE Compilare indicando nelle caselle il numero di partecipanti.

| Categoria/fascia | suolo | Minitramp. | volteggio |
|-------------------------|-------|------------|-----------|
| 1^ categoria Bambini | | | |
| 1^ categoria Ragazzi | | | |
| 1^ categoria Allievi | | | |
| 1^ categoria Junior | | | |
| 1^ categoria Senior | | | |

| Categoria/fascia | suolo | Minitramp. | volteggio |
|-------------------------|-------|------------|-----------|
| 2^ categoria Bambini | | | |
| 2^ categoria Ragazzi | | | |
| 2^ categoria Allievi | | | |
| 2^ categoria Junior | | | |
| 2^ categoria Senior | | | |

| Categoria/fascia | suolo | Minitramp. | volteggio |
|-------------------------|-------|------------|-----------|
| 3^ categoria Bambini | | | |
| 3^ categoria Ragazzi | | | |
| 3^ categoria Allievi | | | |
| 3^ categoria Junior | | | |
| 3^ categoria Senior | | | |

Tutti i partecipanti, su responsabilità della Società di appartenenza, dovranno essere in regola con le certificazioni sanitarie di cui alle leggi vigenti e coperti da assicurazione.

Il modulo di iscrizione per le gare deve essere inviato almeno entro 10 giorni prima della gara, pena l'esclusione dalla competizione.

Si ricorda che ciascun istruttore dovrà presentarsi alla giuria di ogni attrezzo con la scheda di dichiarazione già compilata e contenente i nominativi dei propri ginnasti. (Un foglio per Classe e Categoria)

Data _____ Firma _____

Art 21. Scheda di dichiarazione per SUOLO

Scheda nominativa per ciascun atleta, per ogni categoria e fascia, da compilare a cura dell'allenatore:

NOME SOCIETA':

REGIONE DI PROVENIENZA:

COGNOME NOME GINNASTA:

DATA DI NASCITA:

DATA GARA:

Evidenziare con pennarello evidenziatore chiaro:

CATEGORIA:

1^ CATEGORIA

2^ CATEGORIA

3^ CATEGORIA

CLASSE:

BAMBINE/i

Ragazze/i

ALLIEVE/i

JUNIOR

SENIOR

difficoltà dichiarate punti:

VALORE TECNICO della prova, punti: 10+ difficoltà

| ALLEGATO 1- Griglia elementi per gara individuale SUOLO | | | | | |
|---|--|--|--|--|---|
| GRUPPO STRUTTURALE 1: ROTOLAMENTI AVANTI/ ROVESCIAMENTI | | | | | |
| A | B | C | D | E | F |
| 0,10 | 0,20 | 0,30 | 0,40 | 0,50 | 0,60 |
| - CAPOVOLTA AVANTI | - 2 CAPOVOLTE AV. CONSECUTIVE | - 1 CAPOVOLTA AVANTI PENNELLO 180° | - CAPOVOLTA AV. SALTATA | - VERTICALE E CAPOVOLTA | - CAPOVOLTA AV+ VERTICALE A GAMBE DIVARICATE |
| GRUPPO STRUTTURALE 2: ROTOLAMENTO INDIETRO/ROVESCIAMENTI | | | | | |
| A | B | C | D | E | F |
| 0,10 | 0,20 | 0,30 | 0,40 | 0,50 | 0,60 |
| - CAPOVOLTA INDIETRO E ARRIVO IN GINOCCHIO | - CAPOVOLTA IND. CON ARRIVO A GAMBE TESE DIVARICATE (QUADRUPEDIA) | - CAPOVOLTA IND. CON ARRIVO A GAMBE TESE UNITE (QUADRUPEDIA) | - DA PONTE, ROVESCIATA INDIETRO - ROVESCIATA INDIETRO | - 2 ROVESCIATE INDIETRO CONSECUTIVE - CAPOVOLTA INDIETRO IN VERTICALE A BRACCIA PIEGATE | - CAPOVOLTA INDIETRO IN VERTICALE A BRACCIA TESE |
| GRUPPO STRUTTURALE 3: ROVESCIAMENTI | | | | | |
| A | B | C | D | E | F |
| 0,10 | 0,20 | 0,30 | 0,40 | 0,50 | 0,60 |
| - VERTICALE SFORBICIATA | - RUOTA | - 2 RUOTE CONSECUTIVE | - VERTICALE SEGNATA 1° | - VERTICALE CON ½ GIRO PERNO - ROVESCIATA AVANTI | - VERTICALE CON 1 GIRO PERNO - 2 ROVESCIATE AVANTI |
| GRUPPO STRUTTURALE 4: SALTII ARTISTICI | | | | | |
| A | B | C | D | E | F |
| 0,10 | 0,20 | 0,30 | 0,40 | 0,50 | 0,60 |
| - SALTO DEL GATTO | - SALTO PENNELLO 180° | - SALTO SFORBICIATA TESA | - SALTO DEL GATTO 360° | - SALTO COSACCO | - SALTO ENJAMBÉE |
| GRUPPO STRUTTURALE 5: PIVOT/ROTAZIONI (Femmine) E PREMULINELLI (Maschi) | | | | | |
| A | B | C | D | E | F |
| 0,10 | 0,20 | 0,30 | 0,40 | 0,50 | 0,60 |
| - 2 ROTOLAMENTI CONSECUTIVI AL SUOLO IN TENUTA (M- f) | - ½ GIRO A GAMBA LIBERA FLESSA (180°) (F) - da max accosciata a corpo proteso avanti (m) | - ½ GIRO A GAMBA LIBERA FLESSA (180°) + ½ GIRO SU DUE PIEDI IN RELEVÉ (F) | - 1 GIRO A GAMBA LIBERA FLESSA (360°) (F) - 1 PREMULINELLO (M) | - 1 GIRO E ½ A GAMBA LIBERA FLESSA (540°) (F) - 1/2 MULINELLO (M) | - 2 GIRI A GAMBA LIBERA FLESSA (720°) (F) - 1 MULINELLO (M) |
| GRUPPO STRUTTURALE 6: TENUTE | | | | | |
| A | B | C | D | E | F |
| 0,10 | 0,20 | 0,30 | 0,40 | 0,50 | 0,60 |
| - CANDELA 2° SENZA MANI | - PONTE 2° | - SQUADRA EQUILIBRATA IN APPOGGIO SUL BACINO 2° | - STACCATA SAGITTALE 2° - STACCATA FRONTALE 2° | - ORIZZONTALE PRONA 2° | - SQUADRA EQUILIBRATA IN APPOGGIO SULLE MANI 2°, A GAMBE UNITE O DIVARICATE |
| GRUPPO STRUTTURALE 7: RIBALTAMENTI AVANTI/ SALTII AVANTI | | | | | |
| A | B | C | D | E | F |
| 0,10 | 0,20 | 0,30 | 0,40 | 0,50 | 0,60 |
| - | - | - RONDATA | - RIBALTATA A 1 | - RIBALTATA A 2 | - RIBALTATA A 1+ RIBALTATA A 2 - SALTO GIRO AVANTI RACCOLTO |
| GRUPPO STRUTTURALE 8: RIBALTAMENTI INDIETRO/SALTII INDIETRO | | | | | |
| A | B | C | D | E | F |
| 0,10 | 0,20 | 0,30 | 0,40 | 0,50 | 0,60 |
| - | - | - RONDATA | - RONDATA + SALTO PENNELLO A GAMBE FLESSE RACCOLTE | - 1 FLIC FLAC INDIETRO (NORMALE O SMEZZATO) | - 2 FLIC FLAC INDIETRO - SALTO GIRO DIETRO RACCOLTO |
| 1^ CAT BAM: 4 DA 0,10 | | | | | |
| 1^ CAT RAGAZZE E ALLIEVE: 4 EL DA 0,10-0,20 | | | | | |
| 1^ CAT JUNIOR R SENIOR: 3 EL DA 0,10-0,20 + 1 EL DA 0,30 | | | | | |
| 2^ CAT BAMBINE: 5 EL DA 0,20-0,30 | | | | | |
| 2^ RAGAZZE E ALLIEVE : 4 EL DA 0,20-0,30 + 1 EL DA 0,40 | | | | | |
| 2^ CAT JUNIOR E SENIOR : 3 EL DA 0,20-0,30 + 2 EL DA 0,40 | | | | | |
| 3^ CAT BAMBINE: 6 EL DA 0,30-0,40 | | | | | |
| 3^ CAT RAGAZZE E ALLIEVE: 5 EL DA 0,30-0,40 + 1 EL DA 0,50 | | | | | |
| 3^ CAT JUNIOR E SENIOR: 6 EL DA 0,40-0,50- 0,60 | | | | | |

PER TUTTE LE CATEGORIE E FASCE SCEGLIERE ELEMENTI DI 4 GRUPPI STRUTTURALI DIVERSI. P.0,50 PER ESIGENZA NON RISPETTATA

LA 3^ CATEGORIA DEVE OBBLIGATORIAMENTE INSERIRE 1 ELEMENTO DEL GRUPPO STRUTTURALE 7 OPPURE 8 APPARTENENTE AI RIBALTAMENTI/SALTII P.0,50 PER ESIGENZA NON RISPETTATA

Nb: elemento c7 e c8: roncata, può essere dichiarato ed eseguito una sola volta

| | | | |
|------------------|------------------|-------------------|---|
| <i>Giudice 1</i> | <i>Giudice 2</i> | <i>difficoltà</i> | <i>Punteggio finale: media g1 e g2 + difficoltà</i> |
| 10 - | 10 - | | |

Firma della giuria: _____

Art 22. Scheda di dichiarazione per TRAVE

Scheda nominativa per ciascun atleta, per ogni categoria e fascia, da compilare a cura dell'allenatore:

NOME SOCIETA':

REGIONE DI PROVENIENZA:

COGNOME NOME GINNASTA:

DATA DI NASCITA:

DATA GARA:

Evidenziare con pennarello evidenziatore chiaro:

CATEGORIA:

1^ CATEGORIA

2^ CATEGORIA

3^ CATEGORIA

CLASSE:

BAMBINE/i

Ragazze/i

ALLIEVE/i

JUNIOR

SENIOR

difficoltà dichiarate punti:

VALORE TECNICO della prova, punti: 10+ difficoltà

ALLEGATO 2- Griglia elementi per gara individuale TRAVE

| GRUPPO STRUTTURALE 1: ENTRATE | | | | | |
|---|--|--|---|---|---|
| A | B | C | D | E | F |
| 0,10 | 0,20 | 0,30 | 0,40 | 0,50 | 0,60 |
| - SALITA CON I PIEDI ALTERNATI | - SALITA CON I PIEDI ALTERNATI ED ARRIVO IN ACCOSCIATA | - SALITA CON I PIEDI ALTERNATI E ½ GIRO SUL RELEVÈ CON CAMBIO FRONTE | - BATTUTA SULLA PEDANA E SALTO PENNELLO | - SQUADRA A GAMBE DIVARICATE | - CAPOVOLTA AVANTI |
| GRUPPO STRUTTURALE 2: SALTI | | | | | |
| A | B | C | D | E | F |
| 0,10 | 0,20 | 0,30 | 0,40 | 0,50 | 0,60 |
| - PENNELLO | - CHASSÈ | - SALTO DEL GATTO | - 2 SALTI PENNELLI CONSECUTIVI | - 1 PENNELLO + 1 RACCOLTO | - SFORBICIATA A GAMBE TESE |
| GRUPPO STRUTTURALE 3: GIRI | | | | | |
| A | B | C | D | E | F |
| 0,10 | 0,20 | 0,30 | 0,40 | 0,50 | 0,60 |
| - ½ GIRO (180°) SU DUE PIEDI IN RELEVÈ | - ½ GIRO (180°) SUL RELEVÈ CON ARTI INFERIORI PIEGATI | - ½ GIRO A GAMBA LIBERA FLESSA (180°) | - SLANCIO AVANTI+ SALANCIO INDIETRO COMPIENDO ½ GIRO SUL RELEVÈ | - ½ GIRO A GAMBA LIBERA FLESSA (180°) + ½ GIRO SU DUE PIEDI IN RELEVÈ | - 1 GIRO A GAMBA LIBERA FLESSA (360°) - 1 GIRO A GAMBA LIBERA TESA A 45° (360°) |
| GRUPPO STRUTTURALE 4: TENUTE/EQUILIBRI | | | | | |
| A | B | C | D | E | F |
| 0,10 | 0,20 | 0,30 | 0,40 | 0,50 | 0,60 |
| - EQ. GAMBA LIBERA FLESSA AVANTI 2" | - EQ. GAMBA LIBERA AV/LAT 45°, 2" | - EQ. GAMBA LIBERA INDIETRO 45°, 2" | - CANDELA 2" | - ORIZZONTALE PRONA 2" | - PONTE 2" |
| GRUPPO STRUTTURALE 5: SPOSTAMENTI SULLA TRAVE | | | | | |
| A | B | C | D | E | F |
| 0,10 | 0,20 | 0,30 | 0,40 | 0,50 | 0,60 |
| - 4 PASSI AVANTI SULLA PIANTA | - 4 PASSI LATERALI SULLA PIANTA | - 4 PASSI INDIETRO SULLA PIANTA | - 4 PASSI INDIETRO SUL RELEVÈ | - 2 SLANCI LATERALI DELLE GAMBE CONSECUTIVI ED ALTERNATI SULLA PIANTA | - 3 SLANCI AVANTI DELLE GAMBE CONSECUTIVI ED ALTERNATI SULLA PIANTA |
| GRUPPO STRUTTURALE 6: ROTOLAMENTI/ROVESCIAMENTI | | | | | |
| A | B | C | D | E | F |
| 0,10 | 0,20 | 0,30 | 0,40 | 0,50 | 0,60 |
| - CAPOVOLTA AVANTI E ARRIVO SUPINO | - MANI SULLA TRAVE, SLANCIO ALTERNATO ARTI INFERIORI CON SFORBICIATA | - CAP. INDIETRO E ARRIVO LIBERO - CAPOVOLTA AVANTI E ARRIVO IN PIEDI (CON PRESA SOTTO LA TRAVE) | - CAPOVOLTA AVANTI E ARRIVO IN PIEDI (SENZA PRESA SOTTO LA TRAVE) | - RUOTA - VERTICALE SEGNATA | - ROVESCIAIA INDIETRO - ROVESCIAIA AVANTI - VERTICALE DIVARICATA SAGGITTALMENTE |
| GRUPPO STRUTTURALE 7: USCITE | | | | | |
| A | B | C | D | E | F |
| 0,10 | 0,20 | 0,30 | 0,40 | 0,50 | 0,60 |
| - SALTO PENNELLO - SALTO X | - SALTO DIVARICATO - SALTO RACCOLTO | - SALTO PENNELLO 180° - SALTO CARPIATO DIVARICATO | - MINIMO 1 PASSO, BATTUTA E SALTO DIVARICATO | - MINIMO 1 PASSO, BATTUTA E SALTO CARPIATO DIVARICATO - RUOTA | - MINIMO 1 PASSO, BATTUTA E SALTO PENNELLO 360° - RONDATA |

1^ CAT BAM: 4 DA 0,10

1^ CAT RAGAZZE E ALLIEVE: 4 EL DA 0,10-0,20

1^ CAT JUNIOR R SENIOR: 3 EL DA 0,10-0,20 + 1 EL DA 0,30

2^ CAT BAMBINE: 5 EL DA 0,20-0,30

2^ RAGAZZE E ALLIEVE: 4 EL DA 0,20-0,30 + 1 EL DA 0,40

2^ CAT JUNIOR E SENIOR: 3 EL DA 0,20-0,30 + 2 EL DA 0,40

3^ CAT BAMBINE: 6 EL DA 0,30-0,40

3^ CAT RAGAZZE E ALLIEVE: 5 EL DA 0,30-0,40 + 1 EL DA 0,50

3^ CAT JUNIOR E SENIOR: 6 EL DA 0,40-0,50-0,60

- PER LA 1^ E 2^ CATEGORIA, PER TUTTE LE FASCE SCEGLIERE ELEMENTI DI 4 GRUPPI STRUTTURALI DIVERSI TRA CUI OBBLIGATORIAMENTE IL GRUPPO 1 (ENTRATE) E 7 (USCITE). P.0,50 PER ESIGENZA NON RISPETTATA

- PER LA 3^ CATEGORIA, PER TUTTE LE FASCE, SCEGLIERE ELEMENTI DI 4 GRUPPI STRUTTURALI DIVERSI TRA CUI OBBLIGATORIAMENTE 1 ELEMENTO DEL GRUPPO STRUTTURALE 1 (ENTRATE), 6 (ROTOLAMENTI/ROVESCIAMENTI) E 7 (USCITE). P.0,50 PER ESIGENZA NON RISPETTATA

| | | | |
|------------------|------------------|-------------------|---|
| <i>Giudice 1</i> | <i>Giudice 2</i> | <i>difficoltà</i> | <i>Punteggio finale: media g1 e g2 + difficoltà</i> |
| 10 - | 10 - | | |

Firma del la giuria: _____

Art 23. Scheda di dichiarazione per MINITRAMPOLINO

Scheda nominativa per ciascun atleta, per ogni categoria e fascia, da compilare a cura dell'allenatore:

NOME SOCIETA':

REGIONE DI PROVENIENZA:

COGNOME NOME GINNASTA:

DATA DI NASCITA:

DATA GARA:

Evidenziare con pennarello evidenziatore chiaro:

CATEGORIA:

1^ CATEGORIA

2^ CATEGORIA

3^ CATEGORIA

CLASSE:

BAMBINE/i

Ragazze/i

ALLIEVE/i

JUNIOR

SENIOR

salto dichiarato punti:

ALLEGATO 3- Griglia elementi per gara individuale MINI TRAMPOLINO ELASTICO

| A | B | C | D | E | F | g |
|--|------------------|---------------------------|--------------------------------|----------------------------|----------------------------|------------------------|
| 7 | 7,50 | 8 | 8,50 | 9 | 9,50 | 10 |
| Salto pannello con partenza da sopra una panca | Salto pannello | Salto pannello 180° | Salto pannello 360° | Salto pannello 540° | - | - |
| Salto divaricato con partenza da sopra una panca | Salto divaricato | Salto carpiato divaricato | Salto carpiato divaricato 180° | - | - | - |
| Salto X con partenza da sopra una panca | Salto x | Salto capovolta saltata | Salto tuffo+ capovolta | Salto giro avanti raccolto | Salto giro avanti carpiato | Salto giro avanti teso |
| Salto raccolto con partenza da sopra una panca | Salto raccolto | - | - | - | - | - |

1^ cat. BAMBINE E RAGAZZE

1^ CAT. ALLIEVE, JUNIOR E SENIOR

2^ CAT. BAMBINE E RAGAZZE

2^ CAT. ALLIEVE, JUNIOR E SENIOR

3^ CAT. BAMBINE E RAGAZZE

3^ CAT. ALLIEVE

3^ CAT. JUNIOR E SENIOR

- Minitrampolino:

Altezza materassi minitrampolino: 40 cm. e' possibile posizionare sopra il materassone un materasso rigido alto al max 5 cm.

Rincorsa, battuta sul trampolino e arrivo sul materasso ht 40 cm: si effettuano 2 salti anche differenti ma dello stesso valore tra quelli presenti nella griglia dell'allegato 3. si esegue la media tra i due salti.

| | | | |
|--------------------------------|-----------|-----------|------------------------------------|
| Valore di partenza 1° salto | Giudice 1 | Giudice 2 | Punteggio finale: media g1 e g2 |
| | - | - | |
| Valore di partenza 2° salto | Giudice 1 | Giudice 2 | Punteggio finale: media g1 e g2 |
| | - | - | |

Firma della giuria: _____

Art 24. Scheda di dichiarazione per VOLTEGGIO

Scheda nominativa per ciascun atleta, per ogni categoria e fascia, da compilare a cura dell'allenatore:

NOME SOCIETA':

REGIONE DI PROVENIENZA:

COGNOME NOME GINNASTA:

DATA DI NASCITA:

DATA GARA:

Evidenziare con pennarello evidenziatore chiaro:

CATEGORIA:

1^ CATEGORIA

2^ CATEGORIA

3^ CATEGORIA

CLASSE:

BAMBINE/i

Ragazze/i

ALLIEVE/i

JUNIOR

SENIOR

salto dichiarato punti:

ALLEGATO 4 Griglia elementi per gara individuale VOLTEGGIO AI MATERASSONI

| A | B | C | D | E | F | g |
|---|--------------------------------------|---|--|--------------------------|---|---|
| 7 | 7,50 | 8 | 8,50 | 9 | 9,50 | 10 |
| Framezzo raccolto e arrivo in ginocchio sui materassoni | Framezzo raccolto con posa dei piedi | Framezzo raccolto con posa dei piedi + pennello | Framezzo raccolto con posa dei piedi + pennello 180° | - | - | - |
| - | Capovolta saltata | Tuffo capovolta | - | - | - | - |
| - | - | - | ruota | Rondata mani a 90° o a T | Rondata mani a 180° | - |
| - | - | - | - | - | - | Flic flac avanti |
| - | - | Verticale caduta con arrivo supino | Verticale spinta con arrivo supino | - | - | - |
| - | - | - | - | - | Rondata (piedi in pedana) e arrivo supino sui materassi | Rondata (piedi in pedana) e arrivo in candelata sui materassi |

1^ cat. BAMBINE E RAGAZZE

1^ CAT. ALLIEVE, JUNIOR E SENIOR

2^ CAT. BAMBINE E RAGAZZE

2^ CAT. ALLIEVE, JUNIOR E SENIOR

3^ CAT. BAMBINE E RAGAZZE

3 CAT. ALLIEVE

3^ CAT. JUNIOR E SENIOR

- Volteggio:

Altezza materassi volteggio: 80 cm per tutte le fasce

dimensione materasso minimo 400x200cm

Rincorsa, battuta sulla pedana e arrivo sul materasso ht 80cm: si effettuano 2 salti anche differenti ma dello stesso valore tra quelli presenti nella griglia dell'allegato 4. si esegue la media tra i due salti.

| | | | |
|--------------------------------|-----------|-----------|------------------------------------|
| Valore di partenza 1° salto | Giudice 1 | Giudice 2 | Punteggio finale: media g1 e g2 |
| | - | - | |
| Valore di partenza 2° salto | Giudice 1 | Giudice 2 | Punteggio finale: media g1 e g2 |
| | - | - | |

Firma della giuria: _____

Art 25. Scheda di dichiarazione per PERCORSI Principianti
(SOLO GARA PROVINCIALE)

Scheda da compilare a cura dell'allenatore:

NOME SOCIETA':

PROVINCIA E REGIONE DI PROVENIENZA:

CLASSE: PRINCIPIANTI

ATTREZZO: PERCORSI

| COGNOME NOME GINNASTA <i>da compilare a cura dell'allenatore</i> | PERCORSO 1 : velocita' e destrezza TEMPO <i>da compilare a cura della giuria :</i> | PERCORSO 1 : velocita' e destrezza PENALITA' <i>da compilare a cura della giuria :</i> | PERCORSO 2 : adattamento ed equilibrio TEMPO <i>da compilare a cura della giuria :</i> | PERCORSO 2 : adattamento ed equilibrio PENALITA' <i>da compilare a cura della giuria :</i> |
|---|--|--|--|--|
| 1- | | | | |
| 2- | | | | |
| 3- | | | | |
| 4- | | | | |
| 5- | | | | |
| 6- | | | | |
| 7- | | | | |
| 8- | | | | |
| 9- | | | | |
| 10- | | | | |
| 11- | | | | |
| 12- | | | | |
| 13- | | | | |
| 14- | | | | |
| 15- | | | | |

Firma della giuria: _____