



PROGRAMMA PROMOZIONALE PUNTI 1.00

IL TROFEO AICS PROMOZIONALE, PREVEDE L'UTILIZZO
DELLO STESSO PROGRAMMA AGONISTICO NAZIONALE IN
UNA VERSIONE SEMPLIFICATA.

LE GINNASTE CHE PARTECIPANO A QUESTO TROFEO,
UTILIZZERANNO LA FORMULAZIONE "punti 1.00" IN TUTTE
LE CATEGORIE (Dalle Piccole alle Senior)

VERSIONE NOVEMBRE 2022

TROFEO PROVINCIALE AICS PROMOZIONALE PUNTI 1.00

Questo Programma tecnico si rivolge alle ginnaste che praticano la Ginnastica Artistica consentendo a TUTTE di trovare il grado di difficoltà a loro più congeniale sia che il loro impegno abbia un carattere prettamente ludico-motorio, sia che il loro livello tecnico venga indirizzato verso esercizi più complessi ed evoluti. Inoltre, il Programma tende a privilegiare maggiormente l'esecuzione tecnica corretta del gesto tecnico piuttosto che spingere verso la ricerca di difficoltà superiori a discapito dell'esecuzione, cogliendo lo spirito presente negli obiettivi dello sport per tutti dell'A.I.C.S.

1 Le gare effettuate con l'utilizzo di questo programma sono previste a carattere Individuale o di squadra dove previsto

2 Per la composizione degli esercizi sono previste delle schede specifiche per ogni attrezzo :
- Per il **Volteggio** la scheda contiene l'elenco dei salti di valore crescente per ogni GRADO di difficoltà;
per la **Trave** e il **Corpo Libero** le schede sono composte da 10 righe e 9 colonne dove sono elencati gli elementi di difficoltà di valore crescente.
(Per la compilazione delle schede seguire le indicazioni riportate nelle tabelle specifiche degli attrezzi).

3 Per la composizione degli esercizi agli attrezzi e per la scelta dei salti al Volteggio tutti gli elementi vanno scelti fra quelli presenti nella relative schede.

4 POSSONO PARTECIPARE TUTTE LE GINNASTE IN REGOLA CON IL TESSERAMENTO AICS PER L'ANNO SPORTIVO IN CORSO. NELLA GARA PROVINCIALE, SI PUO' PARTECIPARE ANCHE SOLO CON CERTIFICAZIONE MEDICA NON AGONISTICA. CHI PARTECIPA AL PUNTI 1.00 IN REGIONE, POTRA' ACCEDERE ALLA FASE NAZIONALE NELLA CATEGORIA PREVISTA DAL PROGRAMMA AICS NAZIONALE.
(CATEGORIA PICCOLE-GIOVANI e A,B,C)

5 Le ginnaste sono suddivise per categoria di età: **Categoria A** (8 anni compiuti -9 anni); **Categoria B** (10-11 anni); **Categoria C** (12-13 anni); **Categoria Junior** (14 - 15 anni), **Categoria Senior** (dai 16 anni in su).

2023	Categoria Piccole nate 2017- (o Baby Gym)	Categoria Giovani nate 2015 - 2016 (8anni non compiuti)	Categoria A nate 2015- 2014 (8 anni compiuti)	Categoria B nate 2013-2012	Categoria C nate 2011-2010	Categoria JUNIOR nate 2009-2008	Categoria SENIOR nate 2007 e precedenti
-------------	--	--	--	--------------------------------------	--------------------------------------	---	---

LE GINNASTE DEL 2017, per tutto l'anno 2023 potranno scegliere se partecipare nella Categoria Piccole o alla gara BABY GYM

6 PER LA COMPOSIZIONE DEGLI ESERCIZI DI SUOLO - TRAVE - SONO PREVISTI:

-5 elementi per tutte le categorie: PICCOLE - GIOVANI - A- B- C- JUN- SEN

PER IL VOLTEGGIO SI EFFETTUANO DUE SALTII (DIFFERENTI NELLA GRIGLIA) E VIENE VALUTATO IL MIGLIORE.

7 PER QUESTA TIPOLOGIA DI GARA, NON E' PREVISTA UNA PENALITA' PER ESERCIZIO CORTO.

Il suggerimento da parte dell'istruttore è previsto solo per le Categorie PICCOLE e GIOVANI. Nelle altre categorie verranno applicate le penalità di 0.10 per ogni suggerimento fino ad un max di 0.30

Per l'assegnazione o meno dell'elemento eseguito e per tutto quanto concerne le penalità non espressamente specificate in questo programma e sulle "indicazioni per la giuria" si farà riferimento al Codice dei Punteggi Internazionale FIG in vigore
(<https://www.federginnastica.it/documenti/documenti-federali/category/28-codici-dei-punteggi.html>) ed eventuali aggiornamenti.

COMPETIZIONI

1	Possono partecipare ai campionati Nazionali, Regionali o Provinciali tutte Associazioni Sportive affiliate all' AICS per l'anno in corso.
2	Possono partecipare ai campionati Nazionali, Regionali o Provinciali tutte le ginnaste in regola con il tesseramento Agonistico AICS per l'anno in corso
3	Possono partecipare ai campionati Nazionali, Regionali o Provinciali tutti i tecnici in regola con il tesseramento AICS per l'anno in corso. <u>IN CAMPO GARA sono ammessi fino ad un max di 2 tecnici per società con divisa societaria.</u>
4	CHI PARTECIPA AL PUNTI 1.00 IN REGIONE, POTRA' ACCEDERE ALLA FASE NAZIONALE NELLA CATEGORIA PREVISTA DAL PROGRAMMA AICS NAZIONALE. (CON CERTIFICAZIONE MEDICA PREVISTA DAL PROGRAMMA NAZIONALE)
5	SI PUO' ACCEDERE AL CAMPIONATO NAZIONALE NELLO STESSO GRADO O SUPERIORE RISPETTO AL TROFEO PROVINCIALE

CLASSIFICHE Individuali o Squadra

- somma dei 2 migliori punteggi su 3 attrezzi

PICCOLE - GIOVANI - A-B-C-JUN-SEN : Premiazioni a fasce (ORO , ARGENTO , BRONZO) DIVISIONE PER PUNTEGGIO

PER LA CLASSIFICA, VENGONO CONTEGGIATI I MIGLIORI 2 ATTREZZI SUI 3 ESEGUITI DALLA GINNASTA

LE CLASSIFICHE VENGONO STILATE DISTINTAMENTE PER OGNI CATEGORIA, IN FASCE DI MERITO COSI' SUDDIVISE:

FASCIA ORO da punti 22.00 a punti 20.500

FASCIA ARGENTO da punti 20.499 a punti 19.500

FASCIA BRONZO da punti 19.499 a seguire...

- **PUNTI 1.00 PICCOLE : Premiazione INDIVIDUALE somma 2 migliori attrezzi su 3 eseguiti per Fasce di merito ORO, ARGENTO e BRONZO**
- **PUNTI 1.00 GIOVANI : Premiazione INDIVIDUALE somma 2 migliori attrezzi su 3 eseguiti per Fasce di merito ORO, ARGENTO e BRONZO**
- **PUNTI 1.00 CAT.A : Premiazione INDIVIDUALE somma 2 migliori attrezzi su 3 eseguiti per Fasce di merito ORO, ARGENTO e BRONZO**
- **PUNTI 1.00 CAT.B : Premiazione INDIVIDUALE somma 2 migliori attrezzi su 3 eseguiti per Fasce di merito ORO, ARGENTO e BRONZO**
- **PUNTI 1.00 CAT.C : Premiazione INDIVIDUALE somma 2 migliori attrezzi su 3 eseguiti per Fasce di merito ORO, ARGENTO e BRONZO**
- **PUNTI 1.00 CAT.JUN :Premiazione INDIVIDUALE somma 2 migliori attrezzi su 3 eseguiti per Fasce di merito ORO, ARGENTO e BRONZO**
- **PUNTI 1.00 CAT.SEN : Premiazione INDIVIDUALE somma 2 migliori attrezzi su 3 eseguiti per Fasce di merito ORO, ARGENTO e BRONZO**

In caso di PARIMERITO verrà premiata la ginnasta più giovane nelle categorie Piccole - Giovani - A - B
Viceversa, verrà premiata la ginnasta più matura nelle categorie C - Junior e Senior.

LE GINNASTE DEL 2015, per tutto l'anno 2023 se non hanno compiuto 8 anni gareggeranno nella categoria GIOVANI, se hanno 8 anni, parteciperanno nella categoria A

Se una ginnasta nel Campionato Provinciale o Regionale partecipa con il Programma 1° Grado Punti 1,00 potrà successivamente passare alle gare di 1° GRADO punti 1,50/2,00 ma non viceversa.

PASSAGGIO OBBLIGATORIO DI LIVELLO

Salire di livello significa **CRESCERE di CATEGORIA** (in base allo scatto d'età) oppure **AUMENTARE di GRADO**, se per età la categoria non cambia.

Es. 1 - **CRESCERE di CATEGORIA** - (Nel 2021) - Se l'anno di nascita, della Campionessa Italiana Junior 2 Attrezzi punti 2,00, è il 2006, la ginnasta nell'anno successivo (2022) dovrà iscriversi Obbligatoriamente alla Categoria 1° Grado 2 Attrezzi Punti 2,00 Senior o superiori;

Es. 2- **AUMENTARE DI GRADO** - (Nel 2021) - Se l'anno di nascita, della Campionessa Italiana Junior 2 Attrezzi punti 2,00, è il 2007, la ginnasta nell'anno successivo (2022) dovrà iscriversi Obbligatoriamente alla Categoria 1° Grado 3 Attrezzi Punti 2,00 o superiori;

SPECIFICHE TECNICHE:
VOLTEGGIO
PUNTI 1.00
CATEGORIE: Piccole- Giovani - A - B - C - JUN - SEN

 Richieste
Tecniche

2 SALTI DIFFERENTI A SCELTA, VALE IL MIGLIORE

Colonne

DA P. 0,50 A P.1.00

Attrezzatura

TAPPETATURA:
40 CM per le Categorie PICCOLE e GIOVANI
60 CM per le Categorie A e B
80 CM per le Categorie C - Jun - Sen

 Composizione
Punteggio

GIURIA "D": Valore del Salto

GIURIA "E": punti 10,00 meno penalità esecutive.

 PUNTEGGIO
FINALE

(Punt. "D" + Punt. "E" SALTO MIGLIORE)

3). Solo nel caso di RINCORSA A VUOTO dichiarata dalla "Giuria D" la ginnasta ha la facoltà di ripetere un salto appartenente alla stessa riga. In questo caso il punteggio ottenuto in tale ripetizione sostituirà a tutti gli effetti il punteggio precedentemente assegnato e sarà utilizzato per la definizione della nota finale a cui verrà detratta una penalità fissa di punti 1,00 per aver effettuato la ripetizione del salto, penalità che si applica al salto ripetuto [Punteggio Finale per 1° e 2° GRADO = [(Punt. 1° Salto meno penalità di punti 1,00) + Punt. 2° salto] : 2; [Punteggio Finale per 3° GRADO = Punteggio del Salto eseguito meno penalità Punti 1,00].

4). SALTI SUI TAPPETONI: Per quanto riguarda i Salti con arrivo in "AVANTI" non sono da considerare come penalità i passi o le cadute per eccesso avanti (passi o rimbalzi avanti o arrivo prono), ugualmente nei Salti con arrivo "INDIETRO" non verranno penalizzati i passi o le cadute per eccesso indietro (passi o rimbalzi indietro o arrivo supino).

Per tutto quello che non è previsto da questo Programma sulle penalità si fa riferimento al Codice dei Punteggi Internazionale FIG.

PROGRAMMA TECNICO



SPECIFICHE TECNICHE: TRAVE - CORPO LIBERO

Gradi di Difficoltà:	PUNTI 1.00
CATEGORIE	TUTTE LE CATEGORIE: PICCOLE - GIOVANI CAT. A - B - C - JUN - SEN
Richieste Tecniche	Si può usare tutta la griglia. Si contano le migliori 5 Celle su 5 righe diverse.
Colonne	A-B-C-D-E-F-G-H-I con Valore da punti 0,20 a punti 1,00
Righe	1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10
	ED (elementi di difficoltà): Somma del valore di tutte le caselle eseguite previste nel GRADO di appartenenza (max. 1 per riga). La somma degli E.D. effettuati non potrà mai superare il punteggio massimo previsto dal GRADO di appartenenza
	Punteggio "D" = ED Punteggio "E" = punti 10,00 - penalità esecutive
PUNT.FINALE	Calcolo del punteggio finale: Punteggio "D" + Punteggio "E"
Attrezzatura	VEDI LE NOTE SPECIFICHE (PAGINA SEGUENTE)

Specifiche Tecniche

1. Le schede della Trave e del C.Libero prevedono 10 righe orizzontali e la ginnasta ha facoltà di scegliere un elemento per ogni riga (in numero massimo previsto dal GRADO di appartenenza) e il tecnico dovrà indicarli sull'apposita scheda da consegnare alla giuria apponendo in basso a destra, all'interno della Cella scelta, un trattino a penna (blu o nera). Nelle celle ove indicato elem. C o D il tecnico dovrà scrivere quale elem. la ginnasta intende eseguire. In ogni caso la Giuria riconoscerà le celle realmente eseguite senza alcuna penalità per "falsa dichiarazione".

2). In ogni caso saranno conteggiate al massimo **5 celle**

3) Nel caso in cui la ginnasta esegua un maggior numero di elementi previsti dal suo GRADO di difficoltà il giudice sciegherà quelli di maggior valore scartando gli altri. Comunque al massimo un elemento per riga.

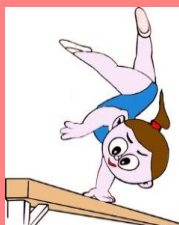
4) Per la composizione dell'esercizio alla **TRAVE** e al **CORPO LIBERO** verranno conteggiati:
min. 2 e max. 3 movimenti scelti nelle righe 1-2-3-4-5 (righe parte acrobatica) e i restanti nelle righe 6-7-8-9-10 (righe parte artistica) per arrivare ai 5 previsti.

5) Nei casi in cui non venisse riconosciuto dalla Giuria quanto dichiarato nella scheda la ginnasta si vedrà assegnare il valore di un elemento corrispondente a quanto realmente eseguito (se sarà possibile rintracciarlo sulla stessa riga) oppure il valore di un altro elemento eseguito, preso da una cella non conteggiata su una riga non conteggiata.

Per tutto quello che non è previsto da questo Programma concernente le penalità si fa riferimento al Codice dei Punteggi Internazionale FIG in vigore.

NOTE TECNICHE SULLE ATTREZZATURE

TRAVE



- TRAVE h.50 cm da terra con tappeti da circa 6 cm. sotto e per l'uscita

Per le fasi Nazionali e Interregionali è prevista la Tappetatura come da FGI h. cm.20 cm sotto e per l'uscita + tappeto supplementare 10 cm per l'uscita.

Nelle fasi Provinciali e/o regionali si potranno usare tappeti simili (consigliati tappeti da cm.20) che consentano comunque una salvaguardia sufficiente alla sicurezza delle ginnaste.

Nessun movimento della scheda può essere ripetuto (anche se collegato in "serie") eccetto i Flic Flac, le Ruote e le Rondate. Il salto in estensione d'uscita, in quanto elemento preparatorio ad un salto acrobatico, si considera elemento differente rispetto ai salti in estensione ginnici delle righe 7-8-9. Fanno eccezione gli elementi ripetuti all'interno della singola cella.

Le celle con la denominazione "Salto acro min "D" o più diff." devono essere diverse e l'elemento deve essere indicato nella cella

Le celle che contengono il Salto dietro raccolto o carpiato si possono utilizzare entrambe usando però i 2 salti diversi.

In ogni tipo di "Serie" **è consentito** invertire e/o modificare l'ordine degli elementi indicato nella cella.

Durata dell'esercizio : max 60"

CORPO LIBERO



Per il Corpo Libero è previsto l'utilizzo della striscia moquette 12Mt X 2Mt
Durata dell'esercizio da 40" a MAX 60"

In ogni tipo di "Serie" **è consentito** invertire e/o modificare l'ordine degli elementi indicato nella cella anche nel "Passaggio di Danza" e delle celle G3 e I3.

Per l'esercizio a Corpo Libero **NON** è consentito il brano musicale cantato.

N.B Le tracce sono ammesse soltanto su Penna USB a TRACCIA UNICA

I salti ginnici spinta a 1 piede non possono essere uguali a quelli eseguiti nel passaggio di danza. Il Passaggio di danza deve avere almeno 1 dei salti con divaricata sagittale o frontale con apertura 90°/ 180°.

Tutti gli elementi artistici e acrobatici non possono essere ripetuti, tranne nei casi in cui siano specificamente indicati in una singola cella, ad esclusione del Flic dietro, della Rondate, della Ribaltata e del Salto in Estensione. Quest'ultimo potrà però essere considerato dalla giuria al massimo 3 volte (in ordine cronologico).

Le celle con la denominazione "Movimento di Valore "C" o Superiore" devono essere diverse e l'elemento deve essere indicato nella cella.

Gli elementi di valore A - B - C - D delle schede di gara fa riferimento a quanto descritto nel Codice Internazionale FIG in vigore.

Per l'assegnazione o meno dell'elemento eseguito, per tutto quanto concerne le penalità e per tutto quanto concerne le penalità non espressamente specificate in questo programma si farà riferimento al Codice dei Punteggi Internazionale FIG in vigore.

	PROGRAMMA GARE Ginnastica Artistica Femminile 2022		GRADO:	CATEGORIA	ATTREZZI e PUNTI	DATA DI NASCITA
	Volteggio	Società:	Ginnasta:			
	0,30	0,50	1,00			
riga 1	Pennello	capovolta (non saltata)	capovolta saltata			
riga 2	Pennello Divaricato	capovolta (senza repulsione)	Verticale (senza repulsione)			

 Trave 2022 			Società:				Ginnasta:		GRADO e CATEGORIA	ATTREZZI e PUNTI	DATA DI NASCITA
			A 0,20	B 0,30	C 0,40	D 0,50	E 0,60	F 0,70	G 0,80	H 0,90	I 1,00
Righe parte ACROBATICA	1	Acro. 1	Da rititi: sedersi con arrivo in candela	Capovolta d (partenza-arrivo liberi)	Ponte	Ponte + Rovesciata d	Rovesciata d (partenza-arrivo lib.)	Flic d		2 Flic d	Serie Acro: "B + C" o superiore oppure 3 elementi min B
	2	Acro. 2	Capovolta a con passaggio da posizione supina (spalle e glutei toccano contemporaneamente la trave)	Capovolta a (partenza-arrivo liberi)	Tic tac con partenza a	Capovolta senza mani	Rovesciata a (partenza-arrivo liberi)	Ribaltata			Salto acro min "D" o più diff.
	3	Acro. 3	Posiz. accosciata: spinta p. uniti in bacino in vert. Con gambe r (coniglietto)	Verticale di slancio		Verticale di slancio (tenuta 1")	Ruota	Rondata (non collegata con altro elemento)	Rondata + salto in estensione	Salto indietro da fermo (r o k)	Salto acro min "D" o più diff.
	4	Entrate	Entrata in punta alla Trave con un passo in arabesque (Trave Bassa)	Posa trasversale delle mani sulla Trave ed entrata ppu in appoggio con i piedi framezzo (Trave Bassa)	Squadra divaricata	Staccata Frontale senza appoggio delle mani (Trave Bassa o Trave Alta) o entrata di Valore "A"	Squadra divaricata (tenuta 2")	Entrata: Verticale d'impostazione e discesa libera	Entrata: Verticale d'impostazione e (tenuta 2") o entrata di Valore "B"		Vert. di imp. + disc. all'orizz. [o all'app. dorsale gu max. sq. (2")]] o entrata di Valore "C" o superiore
			Passaggio laterale di una gamba e arrivo a cavallo della trave (Trave Alta)	Staccata Frontale con appoggio mani (Trave Bassa o Trave Alta)							
	5	Uscite	Salto raccolto o Div. Frontale (min. 90°) oppure salto in estensione	Rondata con appog. mani estemità trave	Ruota sulla trave + Pennello ind.	Rondata + pennello ind.	Salto a r (spinta 2 p) o Salto d r da fermo	Rondata o ruota o flic unito + salto d r	Rondata o ruota o flic unito + salto d. t.	Uscita min. "B"	Uscita min. "C" o sup.
Righe parte ARTISTICA	6	Salto ginnico spinta a 1 piede	Salto del Gatto	Salto Sforbiciata	Enjambée (apertura min. 90°)		Salto artistico con spinta ad 1 p. valore "A"		Salto artistico con spinta ad 1 p. valore "B"	Salto artistico con spinta ad 1 p. valore "C"	Salto artistico con spinta ad 1 p. valore "D" o sup.
	7	Salto ginnico spinta a 2 piedi	Salto in estensione	Salto raccolto o Salto carpiato divaricato a 90°	Salto in estensione con 180° al	Enj. sul posto (divar. 90° arrivo a 2 piedi)	Salto artistico con spinta ad 2 p. valore "A"		Salto artistico con spinta a due piedi di valore "B"	Salto artistico con spinta a due piedi di valore "C"	Salto artistico con spinta a due piedi di valore "D" o sup.
	8	Serie ginnica	Salto in estensione + salto in estensione	Salto in estensione + salto r	Sissonne (apert. min. 90°) + Salto in estensione	Enj + sissonne o Enj + Enj sul posto (apert. min. 90° in tutti i salti)	A + A	A + B	B + B	B + C	C + C o sup.
	9	Serie Mista	Candela + Salto in estensione	Capovolta a + salto in estensione	Verticale in divaricata sagittale + Salto in estens.	Rovesciata d + A	Rovesciata a + A	A + B	B + B	B + C	C + C o B + D o sup
	10	Piroette su avamp.	1/2 giro (180°) su 2 piedi	1/2 giro in passè o con gamba libera tesa	1/2 giro in passè + passo + 1/2 giro su 2 piedi	1 giro (360°) in passè o con gamba libera tesa	1/2 giro (180°) con gamba tesa all'orizz. O 1/2 g. (180°) con gamba libera impugnata (apertura 180°)	1 giro e 1/2 (540°) in passè o con gamba libera tesa	1 giro (360°) con gamba tesa all'orizz. O 1 g. (360°) con gamba libera impugnata (apertura 180°)	2 giri (720°) in passè o con gamba libera tesa	1 giro e 1/2 (o più) con g. libera tesa all'orizz. o con g. lib. impugnata (apert. 180°)
TOT.			TOT. A	TOT. B	TOT. C	TOT. D	TOT. E	TOT. F	TOT. G	TOT. H	TOT. I
										TOT.	
Legenda:			a=avanti d=dietro l=laterale r=raccolto k=carpiato t=teso gu=gambe unite al =asse longitudinale (Solo flic d, ruota e rondata possono essere ripetuti. Il salto in estensione d'uscita è considerato differente rispetto al salto ginnico) * Nelle Piroette su avamp. per "Passo" si intende l'appoggio della gamba libera del primo giro per entrare nel secondo								



punti 1.00

Categoria

PICCOLE	GIOVANI	Cat: A
Cat: B	Cat: C	Junior
		Senior

GIUDICE 1 (E1)	GIUDICE 2 (E2)	Punt. E (media tra E1 e E2)	VD	VE (10,00 - Punt. E)	es. corto, linea, tempo, allen., tappetino	PUNTEGGIO FINALE

Società:

Ginnasta:



punti 1.00

Categoria

PICCOLE	GIOVANI	Cat: A
Cat: B	Cat: C	Junior
		Senior

GIUDICE 1 (E1)	GIUDICE 2 (E2)	Punt. E (media tra E1 e E2)	VD	VE (10,00 - Punt. E)	es. corto, linea, tempo, allen., tappetino	PUNTEGGIO FINALE

VERSIONE DEFINITIVA

 Corpo Libero 2022 			Società:		Ginnasta:		GRADO e CATEGORIA	ATTREZZI e PUNTI	DATA DI NASCITA			
			A 0,20	B 0,30	C 0,40	D 0,50	E 0,60	F 0,70	G 0,80	H 0,90	I 1,00	
Righe parte ACROBATICA	1	Acro. 1	Ruota	Rondata + salto in estensione		Rondata + flic + salto in estensione	Rond. + Salto d r / k	Rondata + flic + salto d r / k oppure Rondata + salto d teso	Rondata + flic + salto d t	salto d t con 360° a.l.	salto d t con 540° a.l. o più	
	2	Acro. 2	Capovolta avanti	Capovolta "saltata"	Ribaltata a 1 o a piedi pari o Rib. a p.p. + Pennello	Ribaltata a 1 gamba + Ribaltata a piedi pari + Salto Pennello	Ribaltata a p.p + flic av	Ribaltata + Salto a r / k	Salto a r + salto a r	Ribaltata + Salto a t	Serie diretta di salti B+B o superiore	
	3	Acro. 3	Verticale di slancio (tenuta 1")	Verticale + capovolta a	Rovesciata a	Flic avanti	Salto avanti r o k	Ribaltata senza mani	Salto avanti teso	Salto avanti r con 360° a.l.	Salto a t con 360° a.l. o più	
	4	Acro. 4	Capovolta indietro	Capovolta d alla Verticale	Rovesciata d	Ruota senza mani opp. Da fermo: flic dietro (smezzato o unito)	Rovesciata d + flic smezzato	Da fermo:flic smezzato + flic unito	Da fermo: flic d smezzato + salto d t smezzato	Rondata + salto tempo + salto in estensione (diretti o indiretti)	Rondata + salto tempo + salto dietro (diretti o indiretti)	
	5	Acro. 5	Capovolta a o d + salto in estensione	Presalto da fermo + rondata + pennello	Presalto da fermo + rondata + salto divaricato o carpio	Presalto da fermo + rondata + enj. o sissone	Flic unito da fermo + salto divaricato o carpiato	Presalto da fermo rondata + salto dietro r	Presalto da fermo rondata + salto dietro teso	Salto Acro C	Salto Acro D o più	
Righe parte ARTISTICA	6	Salti ginnici spinta a 1 piede	Salto del Gatto o Sforbiciata a g. tese	Salto del Gatto con 180°	Enj. (Con apertura a 90°)	Salto ginnico spinta ad 1 piede di valore "A"		Salto ginnico spinta ad 1 piede di valore "B"		Salto ginnico spinta ad 1 piede di valore "C"	Salto ginnico spinta ad 1 piede di valore "D" o più	
	7	Salti ginnici spinta a 2 piedi	Salto r o Salto in estensione (anche con 180°)		Salto r 1/2	Salto artistico con spinta a 2 piedi di valore "A"	Salto cosacco con 1/2 g		Salto artistico con spinta a 2 piedi di valore "B"		Salto artistico con spinta a 2 piedi di valore "C"	
	8	Piroette combinate	1/2 giro su due piedi + passo + 1/2 giro su due piedi	1/2 giro in passè + passo + 1/2 giro su due piedi	1/2 giro in passè + <u>passo</u> * + 1/2 giro in passè	1 giro (360°) in passè + <u>passo</u> * + 1/2 giro in passè	1 giro (360°) in passè + <u>passo</u> * + 1 giro in passè	B + <u>passo</u> * + 1/2 giro (180)	B + <u>passo</u> * + A	D + <u>passo</u> * + 1/2 giro (180)	D + <u>passo</u> * + A	
	9	Piroette	1/2 giro (180°) in passè o con gamba libera tesa	1/2 g. (180°) con g. lib. tesa all'orizz. o impugnando g. lib. (apertura 180°)	1 giro (360°) in passè o con gamba libera tesa		Piroetta di valore "B"		Piroetta di valore "C"		Piroetta di valore "D"	
	10	Passaggio di danza (tutti spinta 1 piede e diversi)	Chassè + Salto del Gatto o Sforbiciata		2 salti ginnici diversi spinta ad 1 piede di valore min. A (di cui 1 salto apert. min. 90°)	1 salto ginnico sp.1p. valore A + 1 salto ginnico spinta a 1p. valore A	1 salto ginnico sp.1p. valore A + 1 salto ginnico spinta a 1p. valore B	2 salti ginnici diversi spinta ad 1 piede di valore B		1 salto ginnico sp.1p. valore B + 1 salto ginnico spinta a 1p. valore C	2 salti ginnici diversi spinta ad 1 piede di valore C o più	
			TOT. A	TOT. B	TOT. C	TOT. D	TOT. E	TOT. F	TOT. G	TOT. H	TOT. I	
TOT.												
											TOT.	
Legenda:			a = avanti d = dietro r = raccolto k = carpiato t = teso s.p.m.= senza posa delle mani El.Ac.V.= Elem Acro di Valore									
Specifiche:			I salti ginnici spinta a 1 piede non possono essere uguali a quelli eseguiti nel passaggio di danza. Il Passaggio di danza deve avere almeno 1 dei salti con divaricata 180°. Nelle "Serie" è consentito invertire e/o modificare l'ordine degli elementi indicato nella cella . * Nelle Piroette Combinate per "Passo" si intende l'appoggio della gamba libera del primo giro per entrare nel secondo									



punti 1.00

Categoria			
PICCOLE	GIOVANI		Cat: A
Cat: B	Cat: C	Junior	Senior

GIUDICE 1 (E1)	GIUDICE 2 (E2)	Punt. E (media tra E1 e E2)	VD	VE (10,00 - Punt.E)	es.corto, linea, tempo, allen., tappetino	PUNTEGGIO FINALE

Società

Ginnasta:



punti 1.00

Categoria			
PICCOLE	GIOVANI		Cat: A
Cat: B	Cat: C	Junior	Senior

GIUDICE 1 (E1)	GIUDICE 2 (E2)	Punt. E (media tra E1 e E2)	VD	VE (10,00 - Punt.E)	es.corto, linea, tempo, allen., tappetino	PUNTEGGIO FINALE

VERSIONE DEFINITIVA