

Regolamento





Regolamento

CAMPIONATO DI GINNASTICA ARTISTICA MASCHILE E FEMMINILE

1. La **LegaGym** è una competizione individuale e per club rivolta a tutti i ginnasti e ginnaste dai 5 anni in poi, divisa in diverse fasce di età e livelli di difficoltà.
2. La partecipazione al Campionato è aperta a tutte le Scuole, Associazione e Società sportive affiliate, e non, alla FGI o affiliate agli Enti di Promozione Sportiva.
3. Per i Club e gli atleti l'adesione al Campionato è completamente a titolo **gratuito** e non è prevista l'obbligatorietà d'affiliazione alla Lega ginnastica. L'unico costo previsto sarà l'iscrizione degli atleti alle Competizioni.
4. Ad Allenatori e atleti sarà consegnata a titolo **gratuito** una tessera di riconoscimento.

5. **Livelli:**

- LIVELLO BABY MIX (Maschile e Femminile UNIFICATO)
- LIVELLO 0 GAM – GAF
- LIVELLO 1 GAM – GAF
- LIVELLO 2 GAM – GAF
- LIVELLO 3 GAM – GAF
- LIVELLO 4 GAM – GAF
- LIVELLO 5 GAM – GAF

N.B.: la scelta di un livello nella fase Regionale dovrà essere mantenuta anche nelle successive fasi del Campionato

6. **Fasce d'età:**

GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE

BABY= Ginnaste nate dal 2015

Fascia A= 2014-2013-2012

Fascia B=2012*-2011-2010

Fascia C=2009-2008

Fascia D=2007-2006-2005

Fascia E= dal 2004 in su

* 8 ANNI COMPIUTI

N.B.: i ginnasti e le ginnaste del 2012 al compimento dell'ottavo anno possono decidere di continuare a partecipare al campionato nella propria fascia di appartenenza (Fascia A) o passare alla fascia successiva (Fascia B) non è possibile tornare nella fascia precedente.

LEGA GINNASTICA



GINNASTICA ARTISTICA MASCHILE

BABY= Ginnasti nati dal 2015

Fascia A=2014-2013-2012

Fascia B=2012*-2011 - 2010

Fascia C=2009-2008

Fascia D=2007-2006

Fascia E= dal 2005 in su

* 8 ANNI COMPIUTI

N.B.: i ginnasti e le ginnaste del 2012 al compimento dell'ottavo anno possono decidere di continuare a partecipare al campionato nella propria fascia di appartenenza (Fascia A) o passare alla fascia successiva (Fascia B) non è possibile tornare nella fascia precedente.

7. Il Campionato si svilupperà in 3 fasi: Regionale, Interregionale e Nazionale

Fase Regionale: una o più tappe di qualificazioni che daranno accesso alla fase interregionale.

Fase Interregionale: una tappa al nord, una al centro ed una al sud che daranno accesso alla finale Nazionale.

Fase Nazionale: Atleti/Atlete qualificati si scontreranno nella finale che si svilupperà in una unica prova, sempre in competizione individuale, ad esclusione del Baby Mix.

N.B.: per la sola fascia A di qualsiasi Livello GAM-GAF il passaggio alla fase successiva si ottiene con la sola partecipazione alla fase precedente.

8. Ammissioni:

Fase Regionale partecipazione libera;

Fase Interregionale per i Club partecipanti alla fase Regionale sarà ammesso il 70% (arrotondato per eccesso) degli atleti ad ogni livello e fascia d'età;

Fase Nazionale per i Club partecipanti alla fase Interregionale sarà ammesso il 50% (arrotondato per eccesso) degli atleti ad ogni livello e fascia d'età.

Sono ammesse sostituzioni e/o ripescaggi degli atleti alle varie fasi a cura dei D.T.N. di sezione.

9. La partecipazione al campionato **Legagym** permetterà di ottenere al club un invito per una gara **Internazionale** che si terrà dal 12 al 14 giugno 2020.

10. Classifiche Individuali:

per ogni livello e fascia d'età saranno premiati individualmente gli atleti:

Classifica All-Around primi tre classificati;

Classifica per attrezzo il primo classificato escluso il podio All-Around;

Parimeriti: saranno premiati tutti gli atleti



N.B.: per la **categoria Baby Mix** e per la **Fascia A** di tutti i Livelli, le premiazioni saranno effettuate per Gruppi: ORO; ARGENTO; BRONZO

11. Classifiche per Club:

Premio Club GAF la somma dei 10 totali più alti di ogni Club indifferentemente da Livello o fascia d'età;

Premio Club GAM la somma dei 5 totali più alti di ogni Club indifferentemente da Livello o fascia d'età

Esclusione: Atleti del Livello Baby Mix e della Fascia A

N.B.: la premiazione sarà effettuata in tutte le fasi (Reg. - Int. - Naz.) e verranno premiate i primi tre Club

12. **Premio LegaGym 2020:**

verrà assegnato solo nella fase Nazionale al Club che parteciperà con il più alto numero di atleti in gara

13. Calendario:

Fase Regionale:

da svolgere nei mesi di **Febbraio – Marzo 2020;**

Fase Interregionale:

da svolgersi nei mesi di **Maggio 2020;**

Fase Nazionale:

da svolgersi dal **1 al 2 Giugno 2020.**

14. Giuria:

è prevista, a titolo gratuito, la formazione dei giudici che dovranno avere i seguenti requisiti:

- maggiore età;
- tesseramento ad un Club partecipante al Campionato Lega Gym.

La formazione è aperta (consigliata) anche a tutti i tecnici dei Club che prenderanno parte al Campionato Lega Gym.

15. Ad ogni competizione ogni Club è tenuto a fornire almeno 1 giudice, in assenza del quale è prevista una sanzione di € 50,00 da versare al momento dell'iscrizione degli atleti.

16. Affiliazione all'associazione Lega Ginnastica:
NON OBBLIGATORIA

17. Iscrizione al Campionato:
GRATUITA

18. Quote d'iscrizioni alle competizioni:

Livello Baby Mix il costo di iscrizione è di € 5,00 per atleta ad ogni competizione;

Tutti gli altri Livelli il costo di iscrizione è di € 10,00 per atleta ad ogni competizione

LEGA GINNASTICA

Viale Luca Gaurico, 91/93 - 00143 Roma, Italy ■ tel. 06.93188479 ■ www.legaginnastica.it ■ info@legaginnastica.it



19. Termine di iscrizione:

Fase Regionale:

per ogni competizione i Club dovranno inviare il modulo di iscrizione via mail alla società organizzatrice entro 15 giorni prima della data di gara;

Fase Interregionale e Nazionale:

i Club dovranno inviare il modulo di iscrizione alla mail legagym@legaginnastica.it entro 15 giorni prima della data di gara.

N.B.: I ritardi delle iscrizioni saranno soggetti a mora.

20. Per tutte le informazioni burocratiche, organizzative, tecniche e di giuria saranno dedicati spazi appositi sul sito www.legaginnastica.it

21. Per ulteriori informazioni contattare legagym@legaginnastica.it

Regolamento e Griglia Baby Mix





	ATTREZZATURA	ELEMENTI	SPECIFICHE
	-Rincorsa con panca + tappetoni di arrivo a livello del trampolino	-1.00 p. Pennello corpo teso -1.00 p. Pennello divaricato -1.00 p. Pennello raccolto -2.00 p. Battuta + rotolamento arrivo disteso di schiena -3.00 p. Battuta + capovolta arrivo in piedi	-Eseguire 4 salti differenti tra i 5 proposti - Verranno presi i migliori 2
	-Corpo Libero su striscia o quadrato con piani inclinati e tappeti per l'esecuzione dell'esercizio	-Capovolta dietro (piano inclinato) -Pennello 180° -Capovolta avanti su un tappetino -Verticale di passaggio con arrivo disteso sul tappetino -Candela con aiuto delle mani sul sedere e gomiti a terra 3" -Scavalcamiento in ruota con posa delle mani su uno step e arrivo libero	-Eseguire gli elementi in successione seguendo l'ordine indicato
PERCORSO	-Area del percorso di 6x12mt -Materiale: Coni , cerchi, bacchette, step, trave/panca (20 – 40 cm), cubo/tappeto rialzato, pedana o piano inclinato	-Guarda il video dimostrativo del percorso al seguente link: https://youtu.be/omC0zSyNnUY	-Eseguire il percorso seguendo l'ordine predefinito nel minor tempo possibile -ogni fallo di esecuzione comporterà un'aggiunta di 3" al tempo finale

NOTE GENERALI

Trampolino:

Nota D = 10 + valore dei 2 salti migliori.

Totale = max 15.00 punti.

Penalità per caduta = 0.50

Corpo Libero:

Nota D = 15.00 punti.

Sottrazione di 1.00 punto per ogni elemento richiesto non eseguito

Percorso:

Nota D = max 15.00 punti.

Classifica percorso:

La graduatoria degli atleti sarà divisa in 3/3 (per eccesso):

1° terzo 15.00 punti; 2° terzo 12.00 punti; 3° terzo 10.00 punti

Classifica finale:

Sarà prevista una classifica finale suddivisa in fasce oro, argento e bronzo.

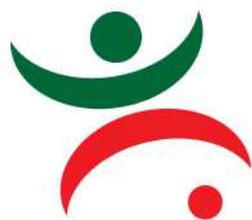
Per gli atleti di questa categoria non è prevista la fase Nazionale.

LEGA GINNASTICA

Viale Luca Gaurico, 91/93 - 00143 Roma, Italy ■ tel. 06.93188479 ■ www.legaginnastica.it ■ info@legaginnastica.it

Regolamento - Griglie GAF



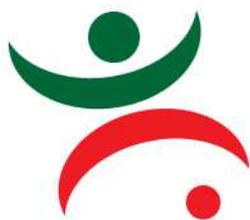


SCHEDA RIASSUNTIVA GAF

	TRAMPOLI NO	VOLTEGGIO	PARALLELE	TRAVE	CORPO LIBERO	BONUS
LIVELLO 0 (3 attrezzi su 4)	con panca	Tappetone h=0,60m	NO	h=0,5m 5 elementi (max 0,1) 3 esigenze	5 elementi (max 0,1) 3 esigenze	NO
LIVELLO 1 (4 attrezzi su 4)	senza panca	Tappetone h=0,60m	NO	h=0,5m 6 elementi (max 0,2) 3 esigenze	6 elementi (max 0,2) 3 esigenze	SI
LIVELLO 2 (3 attrezzi su 4)	NO	Tappetone h=0,80m	6 elementi (max 0,1) 2 esigenze	h=0,5/1,2m 7 elementi (max 0,2) 4 esigenze	7 elementi (max 0,2) 4 esigenze	SI
LIVELLO 3 (4 attrezzi su 4)	NO	Tavola h=1,0m	7 elementi (max 0,2) 3 esigenze	h=1,2m 8 elementi (max 0,3) 4 esigenze	7 elementi (max 0,3) 4 esigenze	SI
LIVELLO 4 (4 attrezzi su 4)	NO	Tavola h=1,25m	8 elementi (max 0,3) 4 esigenze	h=1,2m 8 elementi (max 0,4) 5 esigenze	8 elementi (max 0,4) 5 esigenze	SI
LIVELLO 5 (4 attrezzi su 4)	NO	Tavola h=1,25m	Codice FIG anche semplificato	Codice FIG anche semplificato	Codice FIG anche semplificato	NO

LEGA GINNASTICA

Viale Luca Gaurico, 91/93 - 00143 Roma, Italy ■ tel. 06.93188479 ■ www.legaginnastica.it ■ info@legaginnastica.it

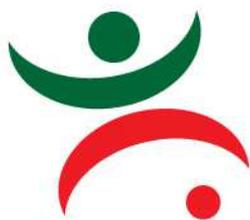


REGOLAMENTO TECNICO LIVELLO 0 - SEZIONE FEMMINILE

Regolamento Tecnico Livello 0 – Sezione Femminile

Categorie	FA 2014 – 2013 – 2012 FB 2012*– 2011 – 2010 *(8 anni compiuti) FC 2009 - 2008 FD 2007 - 2006 – 2005 FE dal 2004 in su
Attrezzatura	Corpo Libero: Striscia Facilitante o quadrato Trave Bassa Volteggio (tappetoni h 0,60 cm) Mini trampolino
Fasi e Classifiche	1/2prove Regionali 1 Interregionale 1 finale Nazionale Classifica individuale per ogni fascia di età La classifica di ogni prova viene determinata dalla somma dei migliori 3 punteggi su 4. Classifica Generale: Primi 3 classificati Classifica per Attrezzo: il primo classificato escluso il podio All-Around Parimerito: premiati tutti i pari meriti
Esclusioni	Ginnaste che partecipano al campionato Gold FGI nell'anno 2020
Ammissione alla finale regionale	Saranno stilate classifiche in base alla somma dei 3 migliori punteggi. All-Around, per ogni livello e per ogni fascia. In base a tali classifiche, sarà selezionato per ogni Club il: 70% (arrotondato per eccesso) delle ginnaste per Interregionale 50% (arrotondato per eccesso) delle ginnaste per Nazionale Sono ammesse sostituzioni e/o ripescaggi a cura del D.T.N.F.
Calendario Agonistico	Fase/i Regionale/i - Nei mesi di Gennaio-Febbraio-Marzo 2020 Fase Interregionale - Nei mesi di Aprile – Maggio 2020 Fase Nazionale - Dal 1 al 3 di Giugno 2020
Musica	Possibilità di fare il corpo libero con accompagnamento musicale anche cantato. Durata massimo 60 secondi. Il brano musicale, anche cantato, deve essere inciso su cd, salvato su chiavetta o lettore mp3 e deve essere come traccia unica. Predisporre sempre un cd/chiavetta di riserva
Gara Internazionale	Pozuelo (Spagna) dal 12 al 14 giugno 2020 (ad invito previa partecipazione alla fase Nazionale)
Programma Tecnico	Griglia Livello 1 Femminile

LEGA GINNASTICA

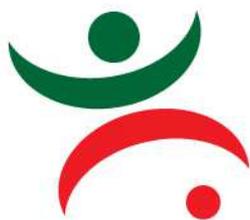


REGOLAMENTO TECNICO LIVELLO 1 - SEZIONE FEMMINILE

Regolamento Tecnico Livello 1 – Sezione Femminile

Categorie	FA 2014 – 2013 – 2012 FB 2012*- 2011 – 2010 *(8 anni compiuti) FC 2009 - 2008 FD 2007 - 2006 – 2005 FE dal 2004 in su
Attrezzatura	Corpo Libero: Striscia Facilitante o quadrato Trave Bassa Volteggio (tappetoni h 0,60 cm) Mini trampolino
Fasi e Classifiche	1/2prove Regionali 1 Interregionale 1 finale Nazionale Classifica individuale per ogni fascia di età La classifica di ogni prova viene determinata dalla somma dei migliori 4 punteggi su 4. Classifica Generale: Primi 3 classificati Classifica per Attrezzo: il primo classificato escluso il podio All-Around Parimerito: premiati tutti i pari meriti
Esclusioni	Ginnaste che partecipano al campionato Gold FGI nell'anno 2020
Ammissione alla Fasi Interregionali e Nazionali	Saranno stilate classifiche in base alla somma dei 4 migliori punteggi. All-Around, per ogni livello e per ogni fascia. In base a tali classifiche, sarà selezionato per ogni Club il: 70% (arrotondato per eccesso) delle ginnaste per Interregionale 50% (arrotondato per eccesso) delle ginnaste per Nazionale Sono ammesse sostituzioni e/o ripescaggi a cura del D.T.N.F.
Calendario Agonistico	Fase/i Regionale/i - Nei mesi di Gennaio-Febbraio-Marzo 2020 Fase Interregionale - Nei mesi di Aprile – Maggio 2020 Fase Nazionale - Dal 1 al 3 di Giugno 2020
Musica	Possibilità di fare il corpo libero con accompagnamento musicale anche cantato. Durata massimo 60 secondi. Il brano musicale, anche cantato, deve essere inciso su cd, salvato su chiavetta o lettore mp3 e deve essere come traccia unica. Predisporre sempre un cd/chiavetta di riserva
Gara Internazionale	Pozuelo (Spagna) dal 12 al 14 giugno 2020 (ad invito previa partecipazione alla fase Nazionale)
Programma Tecnico	Griglia Livello 1 Femminile

LEGA GINNASTICA



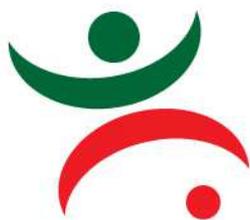
REGOLAMENTO TECNICO LIVELLO 2 - SEZIONE FEMMINILE

Regolamento Tecnico Livello 2 – Sezione Femminile

Categorie	FA 2014 – 2013 – 2012 FB 2012*– 2011 – 2010 *(8 anni compiuti) FC 2009 - 2008 FD 2007 - 2006 – 2005 FE dal 2004 in su
Attrezzatura	Corpo Libero: Striscia Facilitante o quadrato Trave Bassa o Alta Volteggio (tappetoni h 0,80 cm) Parallele asimmetriche (paracalli non obbligatori)
Fasi e Classifiche	1/2prove Regionali 1 Interregionale 1 finale Nazionale Classifica individuale per ogni fascia di età La classifica di ogni prova viene determinata dalla somma dei migliori 3 punteggi su 4. Classifica Generale: Primi 3 classificati Classifica per Attrezzo: il primo classificato escluso il podio All-Around Parimerito: premiati tutti i pari meriti
Esclusioni	Ginnaste che partecipano al campionato Gold FGI nell'anno 2020
Ammissione alla Fasi Interregionali e Nazionali	Saranno stilate classifiche in base alla somma dei 3 migliori punteggi All-Around, per ogni livello e per ogni fascia. In base a tali classifiche, sarà selezionato per ogni Club il: 70% (arrotondato per eccesso) delle ginnaste per Interregionale 50% (arrotondato per eccesso) delle ginnaste per Nazionale Sono ammesse sostituzioni e/o ripescaggi a cura del D.T.N.F.
Calendario Agonistico	Fase/i Regionale/i - Nei mesi di Gennaio-Febbraio-Marzo 2020 Fase Interregionale - Nei mesi di Aprile – Maggio 2020 Fase Nazionale - Dal 1 al 3 di Giugno 2020
Musica	Corpo libero con accompagnamento musicale anche cantato. Durata massimo 90 secondi. Il brano musicale, anche cantato, deve essere inciso su cd, salvato su chiavetta o lettore mp3 e deve essere come traccia unica. Predisporre sempre un cd/chiavetta di riserva
Gara Internazionale	Pozuelo (Spagna) dal 12 al 14 giugno 2020 (ad invito previa partecipazione alla fase Nazionale)
Programma Tecnico	Griglia Livello 2 Femminile

LEGA GINNASTICA

Viale Luca Gaurico, 91/93 - 00143 Roma, Italy ■ tel. 06.93188479 ■ www.legaginnastica.it ■ info@legaginnastica.it



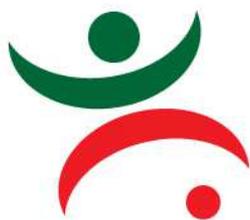
REGOLAMENTO TECNICO LIVELLO 3 - SEZIONE FEMMINILE

Regolamento Tecnico Livello 3 – Sezione Femminile

Categorie	FA 2014 – 2013 – 2012 FB 2012*– 2011 – 2010 *(8 anni compiuti) FC 2009 - 2008 FD 2007 - 2006 – 2005 FE dal 2004 in su
Attrezzatura	Corpo Libero: Striscia Facilitante o quadrato Trave alta Volteggio (tavola 1 m) Parallele asimmetriche (paracalli non obbligatori)
Fasi e Classifiche	1/2prove Regionali 1 Interregionale 1 finale Nazionale Classifica individuale per ogni fascia di età La classifica di ogni prova viene determinata dalla somma dei migliori 4 punteggi su 4. Classifica Generale: Primi 3 classificati Classifica per Attrezzo: il primo classificato escluso il podio All-Around Parimerito: premiati tutti i pari meriti
Esclusioni	Ginnaste che partecipano al campionato Gold FGI nell'anno 2020
Ammissione alla Fasi Interregionali e Nazionali	Saranno stilate classifiche in base alla somma dei 4 migliori punteggi All-Around, per ogni livello e per ogni fascia. In base a tali classifiche, sarà selezionato per ogni Club il: 70% (arrotondato per eccesso) delle ginnaste per Interregionale 50% (arrotondato per eccesso) delle ginnaste per Nazionale Sono ammesse sostituzioni e/o ripescaggi a cura del D.T.N.F.
Calendario Agonistico	Fase/i Regionale/i - Nei mesi di Gennaio-Febbraio-Marzo 2020 Fase Interregionale - Nei mesi di Aprile – Maggio 2020 Fase Nazionale - Dal 1 al 3 di Giugno 2020
Musica	Corpo libero con accompagnamento musicale anche cantato. Durata massimo 90 secondi. Il brano musicale, anche cantato, deve essere inciso su cd, salvato su chiavetta o lettore mp3 e deve essere come traccia unica. Predisporre sempre un cd/chiavetta di riserva
Gara Internazionale	Pozuelo (Spagna) dal 12 al 14 giugno 2020 (ad invito previa partecipazione alla fase Nazionale)
Programma Tecnico	Griglia Livello 3 Femminile

LEGA GINNASTICA

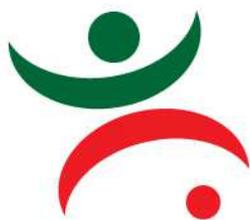
Viale Luca Gaurico, 91/93 - 00143 Roma, Italy ■ tel. 06.93188479 ■ www.legaginnastica.it ■ info@legaginnastica.it



REGOLAMENTO TECNICO LIVELLO 4 - SEZIONE FEMMINILE

Regolamento Tecnico Livello 4 – Sezione Femminile

Categorie	FA 2014 - 2013 - 2012 FB 2012*- 2011 - 2010 *(8 anni compiuti) FC 2009 - 2008 FD 2007 - 2006 - 2005 FE dal 2004 in su
Attrezzatura	Corpo Libero: Striscia Facilitante o quadrato Trave alta Volteggio (tavola 1,25m) Parallele asimmetriche (paracalli non obbligatori)
Fasi e Classifiche	1/2prove Regionali 1 Interregionale 1 finale Nazionale Classifica individuale per ogni fascia di età La classifica di ogni prova viene determinata dalla somma dei migliori 4 punteggi su 4. Classifica Generale: Primi 3 classificati Classifica per Attrezzo: il primo classificato escluso il podio All-Around Parimerito: premiati tutti i pari meriti
Esclusioni	Ginnaste che partecipano al campionato Gold FGI nell'anno 2020
Ammissione alla Fasi Interregionali e Nazionali	Saranno stilate classifiche in base alla somma dei 4 migliori punteggi All-Around, per ogni livello e per ogni fascia. In base a tali classifiche, sarà selezionato per ogni Club il: 70% (arrotondato per eccesso) delle ginnaste per Interregionale 50% (arrotondato per eccesso) delle ginnaste per Nazionale Sono ammesse sostituzioni e/o ripescaggi a cura del D.T.N.F.
Calendario Agonistico	Fase/i Regionale/i - Nei mesi di Gennaio-Febbraio-Marzo 2020 Fase Interregionale - Nei mesi di Aprile – Maggio 2020 Fase Nazionale - Dal 1 al 3 di Giugno 2020
Musica	Possibilità di fare il corpo libero con accompagnamento musicale anche cantato. Durata massimo 90 secondi. Il brano musicale, anche cantato, deve essere inciso su cd, salvato su chiavetta o lettore mp3 e deve essere come traccia unica. Predisporre sempre un cd/chiavetta di riserva
Gara Internazionale	Pozuelo (Spagna) dal 12 al 14 giugno 2020 (ad invito previa partecipazione alla fase Nazionale)
Programma Tecnico	Griglia Livello 4 Femminile



REGOLAMENTO TECNICO LIVELLO 5 - SEZIONE FEMMINILE

Regolamento Tecnico Livello 5 – Sezione Femminile

Categorie	FA 2014 - 2013 - 2012 FB 2012*- 2011 - 2010 *(8 anni compiuti) FC 2009 - 2008 FD 2007 - 2006 - 2005 FE dal 2004 in su
Attrezzatura	Come da codice F.I.G.
Fasi e Classifiche	1/2prove Regionali 1 Interregionale 1 finale Nazionale Classifica individuale per ogni fascia di età La classifica di ogni prova viene determinata dalla somma dei migliori 4 punteggi su 4. Classifica Generale: Primi 3 classificati Classifica per Attrezzo: il primo classificato escluso il podio All-Around Parimerito: premiati tutti i pari meriti
Esclusioni	Ginnaste del team Italia o che abbiano vestito la maglia azzurra
Ammissione alla Fasi Interregionali e Nazionali	La partecipazione ad una fase da diritto di partecipazione della fase successiva.
Calendario Agonistico	Fase/i Regionale/i - Nei mesi di Gennaio-Febbraio-Marzo 2020 Fase Interregionale - Nei mesi di Aprile - Maggio 2020 Fase Nazionale - Dal 1 al 3 di Giugno 2020
Musica	Come da codice F.I.G.
Gara Internazionale	Pozuelo (Spagna) dal 12 al 14 giugno 2020 (ad invito previa partecipazione alla fase Nazionale)
Programma tecnico	Codice dei punteggi F.I.G. con specifiche Griglia Livello 5

Livello 0 – SEZIONE FEMMINILE Griglia Elementi

	SPECIFICHE	ESIGENZE	P-TR-CL 0.10	P-TR-CL 0.20	P-TR-CL 0.30	P-TR-CL 0.40	BONUS
			V – TRAMP 11.00	V – TRAMP 12.00	V – TRAMP 13.00	V – TRAMP 14.00	
	La rincorsa è libera ed è previsto l'uso facoltativo della panca. Salti permessi valore 0,10 - 0,20 Nel caso vengano presentati salti di maggior valore, nel conteggio finale verranno declassati come da richiesta.	L'atleta dovrà presentare due salti uguali o diversi e verrà considerato il migliore.	Pennello Pennello Raccolto Pennello divaricato Capovolta senza fase di volo	Pennello carpiato divaricato Capovolta con fase di volo Pennello 180°	Pennello carpiato unito Tuffo Pennello 360°	Salto Raccolto avanti Salto Carpio avanti Pennello 540°	
	Il volteggio sarà costituito da materassoni di 60 cm. Salti permessi valore 0,10. Nel caso vengano presentati salti di maggior valore, nel conteggio finale verranno declassati come da richiesta.	L'atleta dovrà presentare due salti uguali o diversi e verrà considerato il migliore.	Capovolta saltata Verticale spinta(arrivo schiena) Rondata (arrivo pancia) Ruota (arrivo laterale)	Ruota (arrivo spalle alla pedana) Rondata Ribaltata			
50 cm 	Trave bassa (50 cm) con possibilità di utilizzo della pedana per l'entrata. L'esercizio dovrà presentare minimo 1 passata. Ogni atleta dovrà presentare 5 elementi. Gli elementi dovranno essere intervallati da semplici passi di coreografia. Elementi permessi valore 0,10. Nel caso vengano presentati elementi di maggior valore, nel conteggio finale verranno declassati come da richiesta.	Nota D = 0.5 x esigenza (max 1,5 p) + 5 Elementi di maggior valore. Esigenze: > 1 entrata e 1 uscita > 1 posizione di equilibrio > 1 posizione di contatto	ENTRATE: > Salire con piedi alternati con arrivo in accosciata > Salire con piedi alternati con arrivo in squadra ELEMENTI ACRO E ARTISTICI: > Capovolta avanti > Ponte > Ponte spingo > Capovolta dietro > Verticale sagittale > Pennello in estensione > Pennello raggruppato > Pennello 180° > Candela > Verticale > Passe sulla pianta del piede > Rovesciata sulla pianta del piede a gamba libera > equilibrio con gamba in passè e relevè > piroetta in passè 180° USCITA: > Rondata con o senza mani > Pennello carpio/divaricato > Pennello con ½ giro > Pennello raggruppato > Ruota	ENTRATE: > Divaricata sagittale > Divaricata laterale > Frammezzo > Sforbicata > Arabesque ELEMENTI ACRO E ARTISTICI: > Enjambee con flessione estensione della gamba > Salto carpiato unito > Sissione > Salto del gatto > Cosacco > Piroetta in passè 360° > Scale tenuta 2° > Verticale tenuta 2° > Ruota > Rovesciata avanti > Rovesciata dietro USCITA: > Salto indietro raccolto > Salto indietro carpiato > Salto indietro tesò > Salto indietro con ½ di giro raccolto/carpio/tesò > Salto avanti raccolto/carpio > Salto avanti con ½ di giro raccolto/carpio	ENTRATE: > Spinta + capovolta avanti > Verticale d'impostazione > Planche > Spinta + ruota ELEMENTI ACRO E ARTISTICI: > Enjambee gambe tese > Enjambee sul posto > Salto carpiato sul posto > Fouettè > Sissione ad anello > Cervo ad anello > Pennello flessò con ½ giro > Cosacco con ½ giro > Salto del gatto con ½ giro > Piroetta in passè 540° > ½ illusion > Verticale + capovolta avanti > Capovolta avanti senza mani > Capovolta indietro alla verticale > Valdez > Ribaltata a 1 > Flick smezizzato > Flick unito > Flick di panica > Rondata USCITA: > Salto Avanti tesò > Salto avanti tesò con ½ giro > Salto avanti raccolto con 1 giro > Twist raccolto > Twist carpiato > Salto ritornato raccolto/carpio	ENTRATE: > Spinta + rovesciata avanti > Mezza ruota in presa omerale ELEMENTI ACRO E ARTISTICI: > Salto avanti spinta 1 gamba > Salto indietro raccolto > Salto indietro carpiato > Salto indietro tesò smezizzato > Enjambee sul posto con ½ giro > Salto carpiato divaricato con ½ giro > Enjambee con cambio > Johnson > Montone > Pennello tesò 360° > Salto del gatto con 1 giro > Pennello flessò 360° > Piroetta 360° con gamba all'orizzontale > Piroetta 360° con gamba impugnata USCITA: > Salto avanti tesò con 1 avvitamento > 1 ½ avvitamento indietro > Doppio avvitamento indietro > Salto ritornato tesò	
	Durata dell'esercizio min 30" max 60" con o senza accompagnamento musica. Ogni atleta dovrà presentare 5 elementi. Gli esercizi dovranno avere una posizione iniziale ed una finale. Elementi permessi valore 0,10. Nel caso vengano presentati elementi di maggior valore, nel conteggio finale verranno declassati come da richiesta.	Nota D = 0.5 x esigenza (max 1,5 p) + 5 Elementi di maggior valore. Esigenze: > 1 rotolamento > 1 salto artistico > 1 elemento di scioltezza	> Rovesciate a/d > Sforbicata a gambe tese > Piroetta 180° > Pennello tesò > Raccolto > Carpiato anche 180° > Ruota > Verticale > Verticale + capovolta avanti > Capovolta alla verticale > Capovolta a/d > Candela > Ponte > Ponte + spinta in rovesciata > Staccata sagittale/frontale > Flick smezizzato > Da seduti flessione avanti del busto gambe divaricate o unito > Tenuta gamba avanti a 90° per 2" > Tenuta passè sulla pianta del piede 2"	ELEM. ARTISTICI: > Enjambee > Enjambee laterale > Carpio unito > Salto carpiato/divaricato > Sissione > Salto del cervo > Salto del gatto > Fouettè > Cosacco > Piroetta in passè 360° > Piroetta con gamba perno piegata 360° ELEM. ACRO: > Verticale con ½ giro > Verticale con 1 giro > Tuffo > Capovolta alla verticale con 360° > Ribaltata a 1 > Ribaltata a 2 > Flick avanti > Rondata > Flick unito dietro > Salto giro avanti raccolto/carpio > Ribaltata senza mani > Ruota senza mani > Costale > Rondata senza mani > Salto giro dietro raccolto/carpio/tesò > Salto tempo	ELEM. ARTISTICI: > Enjambee laterale con ½ giro > Salto girato > Sissione ad anello > Butterfly > Johnson > Enjambee con cambio > Montone > Salto carpiato/divaricato con ½ giro > Enjambee sul posto con ½ giro > Pennello tesò 360° > Salto del gatto 360° > Spinta con gamba orizzontale e ½ giro in volo > Pennello flessò 360° > Cosacco 360° > Piroetta 720° > Piroetta gamba orizzontale 360° > Piroetta 360° gamba flessa avanti/dietro all'orizzontale > Piroetta 360° con gamba impugnata > Illusion 360° > Piroetta con gamba perno piegata 720° ELEM. ACRO: > Verticale 720° > Capovolta alla verticale 540°/720° > Flick unito dietro con 1 giro > Salto giro avanti raccolto 180°/360° > Salto giro avanti carpiato con ½ giro > Twist raccolto/carpio > Salto giro dietro tesò 180°/360° > Salto tempo con ½ giro > Tesò avanti	ELEM. ARTISTICI: > Strug > Enjambee cambio con ½ giro > Enjambee cambio ad anello > Salto del gatto con 2 giri > Pennello flessò con 2 giri > Piroetta con 3 giri > Carpio con 1 giro (popa) > Enjambee sul posto con 1 giro > Enjambee ad anello > Salto con una gamba a 90° con 1 giro > Pennello tesò con 2 giri ELEM. ACRO: > 1 ½ avvitamento dietro > Doppio avvitamento indietro > 1 avvitamento avanti > 1 ½ avvitamento avanti	

IN TUTTI GLI ATREZZI:

Nota E=Come da Codice FIG 2017-2020

Durata esercizio (trave e corpo libero) Max 60

Fasi regionali e interregionali: Striscia Facilitante 14 m. Finali: Pedana

Nota D (Trave e Corpo Libero) = Nei 5 elementi di maggior valore, devono essere rispettate le esigenze sopra indicate.

Musica: anche cantata

BONUS: Non è prevista l'assegnazione di nessun bonus per questo livello

Classifica: 3 attrezzi su 4

LIVELLO 1 – SEZIONE FEMMINILE Griglia Elementi

	SPECIFICHE	ESIGENZE	P-TR-CL 0.10	P-TR-CL 0.20	P-TR-CL 0.30	P-TR-CL 0.40	BONUS
			V – TRAMP 11.00	V – TRAMP 12.00	V – TRAMP 13.00	V – TRAMP 14.00	
	La rincorsa è libera. E' prevista una penalità di 0,30 per l'uso della panca. Salti permessi valore 0,10 - 0,20 – 0,30 - 0,40	L'atleta dovrà presentare due salti uguali o diversi e verrà considerato il migliore.	Pennello Pennello Raccolto Pennello divaricato Capovolta senza fase di volo	Pennello carpiato divaricato Capovolta con fase di volo Pennello 180°	Pennello carpiato unito Tuffo Pennello 360°	Salto Raccolto avanti Salto Carpio avanti Pennello 540°	+ 0,20 Se si eseguono 2 salti del valore 0,40 differenti.
	Il volteggio sarà costituito da materassoni di 60 cm. Salti permessi valore 0,10 e 0,20	L'atleta dovrà presentare due salti uguali o diversi e verrà considerato il migliore	Capovolta saltata Verticale spinta(arrivoschiena) Rondata (arrivo pancia) Ruota (arrivo laterale)	Ruota (arrivo spalle alla pedana) Rondata Ribaltata			+ 0,60 Se si eseguono 2 salti del valore 0,20 differenti.
50 cm 	Trave bassa con possibilità di utilizzo della pedana per l'entrata. L'esercizio dovrà presentare minimo 1 passata. Ogni atleta dovrà presentare 6 elementi. Gli elementi dovranno essere intervallati da semplici passi di coreografia. Elementi permessi valore 0,10 e 0,20. Nel caso vengano presentati elementi di maggior valore, nel conteggio finale verranno declassati come da richiesta.	Nota D = 0.5 x esigenza (max 1,5 p) + 6 Elementi di maggior valore. Esigenze: > 1 entrata e 1 uscita > 1 posizione di equilibrio > 1 elemento artistico	ENTRATE: > Salire con piedi alternati con arrivo in accosciata > Salire con piedi alternati con arrivo in squadra ELEMENTI ACRO E ARTISTICI: > Capovolta avanti > Ponte > Ponte spingo > Capovolta dietro > Verticale sagittale > Pennello in estensione > Pennello raggruppato > Pennello 180° > Candela > Verticale > Passe sulla pianta del piede > equilibrio sulle piante del piede > equilibrio sulle piante del piede e gamba libera > equilibrio con gamba in passè e relevè > piroetta in passè 180° USCITA: > Rondata con o senza mani > Pennello carpio/divaricato > Pennello con ½ giro > Pennello raggruppato > Ruota	ENTRATE: > Divaricata sagittale > Divaricata laterale > Frammezzo > Sforbiata > Arabesque ELEMENTI ACRO E ARTISTICI: > Capovolta avanti > estensione della gamba > Salto carpiato unito > Sissione > Salto del gatto > Cosacco > Piroetta in passè 360° > Scale tenuta 2° > Verticale tenuta 2° > Ruota > Rovesciata avanti > Rovesciata dietro USCITA: > Salto indietro raccolto > Salto indietro carpiato > Salto indietro teso > Salto indietro con ½ di giro raccolto/carpiato/teso > Salto avanti raccolto/carpiato > Salto avanti con ½ di giro raccolto/carpiato	ENTRATE: > Spinta + capovolta avanti > Verticale d'impostazione > Planche > Spinta + ruota ELEMENTI ACRO E ARTISTICI: > Enjambe gambe tese > Enjambe sul posto > Salto carpiato sul posto > Fouette > Sissione ad anello > Cervo ad anello > Pennello flesso con ½ giro > Cosacco con ½ giro > Salto del gatto con ½ giro > Piroetta in passè 540° > ½ illusion > Verticale + capovolta avanti > Capovolta avanti senza mani > Capovolta indietro alla verticale > Valdez > Ribaltata a 1 > Flick smezzo > Flick unito > Flick di panica > Rondata USCITA: > Salto Avanti teso > Salto avanti teso con ½ giro > Salto avanti raccolto con 1 giro > Twist raccolto > Twist carpiato > Salto ritornato raccolto/carpiato	ENTRATE: > Spinta + rovesciata avanti > Mezza ruota in presa omerale ELEMENTI ACRO E ARTISTICI: > Salto avanti spinta 1 gamba > Salto indietro raccolto > Salto indietro carpiato > Salto indietro teso smezzo > Enjambe sul posto con ½ giro > Salto carpiato divaricato con ½ giro > Enjambe con cambio > Johnson > Montone > Pennello teso 360° > Salto del gatto con 1 giro > Pennello flesso 360° > Piroetta 360° con gamba all'orizzontale > Piroetta 360° con gamba impugnata USCITA: > Salto avanti teso con 1 avvitamento > 1 ½ avvitamento indietro > Doppio avvitamento indietro > Salto ritornato teso	+ 1.0 Se tutti i 6 elementi della composizione esercizio sono del valore di 0,20.
	Durata dell'esercizio min 30" max 60" con o senza accompagnamento musica. Ogni atleta dovrà presentare 6 elementi. Gli esercizi dovranno avere una posizione iniziale ed una finale. Elementi permessi valore 0,10 e 0,20. Nel caso vengano presentati elementi di maggior valore, nel conteggio finale verranno declassati come da richiesta.	Nota D = 0.5 x esigenza (max 1,5 p) + 6 Elementi di maggior valore. Esigenze: > 1 piroetta 180° > 1 salto artistico > 1 elemento acro	> Rovesciate a/d > Sforbiata a gambe tese > Piroetta 180° > Pennello teso > Raccolto > Carpiato anche 180° > Ruota > Verticale > Verticale + capovolta avanti > Capovolta alla verticale > Capovolta a/d > Candela > Ponte > Ponte + spinta in rovesciata > Staccata sagittale/frontale > Flick smezzo > Da seduti flessione avanti del busto gambe divaricate o unite > Tenuta gamba avanti a 90° per 2" > Tenuta passè sulla pianta del piede 2"	ELEM. ARTISTICI: > Enjambe > Enjambe laterale > Carpio unito > Salto carpiato/divaricato > Sissione > Salto del cervo > Salto del gatto > Fouette > Cosacco > Piroetta in passè 360° > Piroetta con gamba perno piegata 360° ELEM. ACRO: > Verticale con ½ giro > Verticale con 1 giro > Tuffo > Capovolta alla verticale con 360° > Ribaltata a 1 > Ribaltata a 2 > Flick avanti > Rondata > Flick unito dietro > Salto giro avanti raccolto/carpio > Ribaltata senza mani > Ruota senza mani > Costale > Rondata senza mani > Salto giro dietro raccolto/carpio/teso > Salto tempo	ELEM. ARTISTICI: > Enjambe laterale con ½ giro > Salto girato > Sissione ad anello > Butterfly > Johnson > Enjambe con cambio > Montone > Salto carpiato/divaricato con ½ giro > Enjambe sul posto con ½ giro > Pennello teso 360° > Salto del gatto 360° > Spinta con gamba orizzontale e ½ giro in volo > Pennello flesso 360° > Cosacco 360° > Piroetta 720° > Piroetta gamba orizzontale 360° > Piroetta 360° gamba flessa avanti/dietro all'orizzontale > Piroetta 360° con gamba impugnata > Illusion 360° > Piroetta con gamba perno piegata 720° ELEM. ACRO: > Verticale 720° > Capovolta alla verticale 540°/720° > Flick unito dietro con 1 giro > Salto giro avanti raccolto 180°/360° > Salto giro avanti carpiato con ½ giro > Twist raccolto/carpiato > Salto giro dietro teso 180°/360° > Salto tempo con ½ giro > Teso avanti	ELEM. ARTISTICI: > Strug > Enjambe cambio con ½ giro > Enjambe cambio ad anello > Salto del gatto con 2 giri > Pennello flesso con 2 giri > Piroetta con 3 giri > Carpio con 1 giro (popa) > Enjambe sul posto con 1 giro > Enjambe ad anello > Salto con una gamba a 90° con 1 giro > Pennello flesso con 2 giri ELEM. ACRO: > 1 ½ avvitamento dietro > Doppio avvitamento indietro > 1 avvitamento avanti > 1 ½ avvitamento avanti	+ 1.0 Se tutti i 6 elementi della composizione esercizio sono del valore di 0,20.

IN TUTTI GLI ATREZZI:

Nota E=Come da Codice FIG 2017-2020

Durata esercizio (trave e corpo libero) Max 60

Fasi interregionali: Striscia Facilitante 14 m. Finali: Pedana

Nota D (Trave e Corpo Libero) = Nei 6 elementi di maggior valore, devono essere rispettate le esigenze sopra indicate.

Musica: anche cantata

BONUS: Viene assegnato solo se tutti gli elementi richiesti vengono eseguiti senza errore.

Classifica: 4 attrezzi su 4

LIVELLO 2 – SEZIONE FEMMINILE Griglia Elementi

	SPECIFICHE	ESIGENZE	P-TR-CL 0.10	P-TR-CL 0.20	P-TR-CL 0.30	P-TR-CL 0.40	BONUS
			V – TRAMP 11.00	V – TRAMP 12.00	V – TRAMP 13.00	V – TRAMP 14.00	
	Il volteggio sarà costituito da materassoni di 80 cm. Salti permessi valore 0,10 e 0,20.	L'atleta dovrà presentare due salti uguali o diversi e verrà considerato il migliore	Capovolta saltata Verticale spinta(arrivoschiene) Rondata (arrivo pancia) Ruota (arrivo laterale)	Ruota (arrivo spalle alla pedana) Rondata Ribaltata			+ 0,60 Se si eseguono 2 salti del valore 0,20 differenti con arrivo su tappeto supplementare da 0,40
	Ogni atleta dovrà presentare 6 elementi. Elementi permessi: 0,10. Nel caso vengano presentati elementi di maggior valore, nel conteggio finale verranno declassati come da richiesta.	Nota D = 0.5 x esigenza (max 1,0 p) + 6 Elementi di maggior valore Esigenze: > Movimento in avvicinamento (anche non in verticale) > Cambio di direzione (dentro la gamba)	> Passaggio a piedi uniti o aperti da S.I. a S.S. gambe flesse o tese > Mezza volta dall'appoggio > Giro addominale > Giro arrostato a/d > Giro di pianta gambe tese/piegate > Entrata in capriola > Kippe infilo a una gamba > Bascule > Oscillazioni > Sottoentrare una gamba > Sottouscire una gamba > Slancio gb. Unite orizzontale USCITE: >Fioretto >Guizzo >Dall'oscillazione dietro >Dall'appoggio dietro	ENTRATE: > Kippe con ½ giro > Kippe staggio basso > Mezza volta dall'appoggio > Kippe infilata a 2 > kippe stacco ELEMENTI: > Giro di pianta avanti > Giro di pianta dietro > Slancio alla verticale a gambe aperte > Girolino Avanti > Stalderino in appoggio > Endo in appoggio > Giro in infilata a 2 avanti > Giro in infilata a 2 indietro USCITA: > Fioretto con ½ giro > Guizzo con ½ giro > Salto raccolto dietro > Salto indietro carpiato > Salto indietro teso	ENTRATE: > Kippe con 1 giro > Spinta e salgo in verticale ELEMENTI: > Fioretto stacco > Slancio in verticale a gambe unite con ½ giro > Granvolta di petto > Granvolta di dorso USCITE: > Fioretto salto avanti > Doppio salto indietro > Dallo staggio alto spinta con le braccia salto dietro raccolto		Bonus non previsto
	Trave bassa con possibilità di utilizzo della pedana per l'entrata. L'esercizio dovrà presentare minimo 2 passata. Ogni atleta dovrà presentare 7 elementi. Gli elementi dovranno essere intervallati da semplici passi di coreografia. Elementi permessi valore 0,10 e 0,20. Nel caso vengano presentati elementi di maggior valore, nel conteggio finale verranno declassati come da richiesta.	Nota D = 0.5 x esigenza (max 2 p) + 7 Elementi di maggior valore Esigenze: > Serie artistica come da codice FIG > 1 piroetta 180° > 1 elemento acrobatico con differente direzione > 1 entrata e 1 uscita	ENTRATE: > Salire con piedi alternati con arrivo in accosciata > Salire con piedi alternati con arrivo in squadra ELEMENTI ACRO E ARTISTICI: > Capovolta avanti > Ponte > Ponte spingo > Capovolta dietro > Verticale sagittale > Pennello in estensione > Pennello raggruppato > Pennello 180° > Candela > Verticale > Passe sulla pianta del piede > equilibrio sulle piante del piede > equilibrio sulle piante del piede e gamba libera > equilibrio con gamba in passè e relevè > piroetta in passè 180° USCITA: > Rondata con o senza mani > Pennello carpio/divaricato > Pennello con ½ giro > Pennello raggruppato > Ruota	ENTRATE: > Divaricata sagittale > Divaricata laterale > Frammezzo > Sforbiciata > Arabesque ELEMENTI ACRO E ARTISTICI: > Enjambee con flessione estensione della gamba > Salto carpiato unito > Sissione > Salto del gatto > Cosacco > Piroetta in passè 360° > Scale tenuta 2° > Verticale tenuta 2° > Ruota > Rovesciata avanti > Rovesciata dietro USCITA: > Salto indietro raccolto > Salto indietro carpiato > Salto indietro teso > Salto indietro con ½ di giro raccolto/carpiato/teso > Salto avanti raccolto/carpiato > Salto avanti con ½ di giro raccolto/carpiato	ENTRATE: > Spinta + capovolta avanti > Verticale d'impostazione > Planche > Spinta + ruota ELEMENTI ACRO E ARTISTICI: > Enjambee gambe tese > Enjambee sul posto > Salto carpiato sul posto > Fouette > Sissione ad anello > Cervo ad anello > Pennello flessione con ½ giro > Cosacco con ½ giro > Salto del gatto con ½ giro > Piroetta in passè 540° > ½ illusion > Verticale + capovolta avanti > Capovolta avanti senza mani > Capovolta indietro alla verticale > Valdez > Ribaltata a 1 > Flick smezizzato > Flick unito > Flick di panica > Rondata USCITA: > Salto Avanti teso > Salto avanti teso con ½ giro > Salto avanti raccolto con 1 giro > Twist raccolto > Twist carpiato > Salto ritornato raccolto/carpiato	ENTRATE: > Spinta + rovesciata avanti > Mezza ruota in presa omerale ELEMENTI ACRO E ARTISTICI: > Salto avanti spinta 1 gamba > Salto indietro raccolto > Salto indietro carpiato > Salto indietro teso smezizzato > Enjambee sul posto con ½ giro > Salto carpiato divaricato con ½ giro > Enjambee con cambio > Johnson > Montone > Pennello teso 360° > Salto del gatto con 1 giro > Pennello flessione 360° > Piroetta 360° con gamba all'orizzontale > Piroetta 360° con gamba impugnata USCITA: > Salto avanti teso con 1 avvitamento > 1 ½ avvitamento indietro > Doppio avvitamento indietro > Salto ritornato teso	+ 1.0 Se tutti i 7 elementi della composizione esercizio sono del valore di 0,20. + 1.0 Per chi esegue esercizio su trave alta
	Durata dell'esercizio min 60" max 90" con accompagnamento musicale anche cantato. Ogni atleta dovrà presentare 7 elementi. Gli esercizi dovranno avere una posizione iniziale ed una finale. Elementi permessi valore 0,10 - 0,20. Nel caso vengano presentati elementi di maggior valore, nel conteggio finale verranno declassati come da richiesta.	Nota D = 0.5 x esigenza (max 2 p) + 7 Elementi di maggior valore. Esigenze: > Serie artistica come da codice FIG > Piroetta 360° > Elemento acrobatico con volo con o senza mani, avanti. > Elemento acrobatico con volo con o senza mani, dietro. Nota: Gli elementi del requisito 3 e 4 devono essere eseguiti in una diagonale	> Rovesciate a/d > Sforbiciata a gambe tese > Piroetta 180° > Pennello teso > Raccolto > Carpiato anche 180° > Ruota > Verticale > Verticale + capovolta avanti > Capovolta alla verticale > Capovolta a/d > Candela > Ponte > Ponte + spinta in rovesciata > Staccata sagittale/frontale > Flick smezizzato > Da seduti flessione avanti del busto gambe divaricate o unite > Tenuta gamba avanti a 90° per 2" > Tenuta passè sulla pianta del piede 2"	ELEM. ARTISTICI: > Enjambee > Enjambee laterale > Carpio unito > Salto carpiato/divaricato > Sissione > Salto del cervo > Salto del gatto > Fouette > Cosacco > Piroetta in passè 360° > Piroetta con gamba perno piegata 360° ELEM. ACRO: > Verticale con ½ giro > Verticale con 1 giro > Tuffo > Capovolta alla verticale con 360° > Ribaltata a 1 > Ribaltata a 2 > Flick avanti > Rondata > Flick unito dietro > Salto giro avanti raccolto/carpio > Ribaltata senza mani > Ruota senza mani > Costale > Rondata senza mani > Salto giro dietro raccolto/carpio/teso > Salto tempo	ELEM. ARTISTICI: > Enjambee laterale con ½ giro > Salto girato > Sissione ad anello > Butterfly > Johnson > Enjambee con cambio > Montone > Salto carpiato/divaricato con ½ giro > Enjambee sul posto con ½ giro > Pennello teso 360° > Salto del gatto 360° > Spinta con gamba orizzontale e ½ giro in volo > Pennello flessione 360° > Cosacco 360° > Piroetta 720° > Piroetta gamba orizzontale 360° > Piroetta 360° gamba flessa avanti/dietro all'orizzontale > Piroetta 360° con gamba impugnata > Illusion 360° > Piroetta con gamba perno piegata 720° ELEM. ACRO: > Verticale 720° > Capovolta alla verticale 540°/720° > Flick unito dietro con 1 giro > Salto giro avanti raccolto 180°/360° > Salto giro avanti carpiato con ½ giro > Twist raccolto/carpiato > Salto giro dietro teso 180°/360° > Salto tempo con ½ giro > Teso avanti	ELEM. ARTISTICI: > Strug > Enjambee cambio con ½ giro > Enjambee cambio ad anello > Salto del gatto con 2 giri > Pennello flessione con 2 giri > Piroetta con 3 giri > Carpio con 1 giro (popa) > Enjambee sul posto con 1 giro > Enjambee ad anello > Salto con una gamba a 90° con 1 giro > Pennello teso con 2 giri ELEM. ACRO: > 1 ½ avvitamento dietro > Doppio avvitamento indietro > 1 avvitamento avanti > 1 ½ avvitamento avanti	+ 1.0 Se tutti i 7 elementi della composizione esercizio sono del valore di 0,20.

PER TUTTI GLI ATTREZZI:

Nota E=Come da Codice FIG 2017-2020

Durata esercizio (trave e corpo libero) Max 60

Fasi interregionali: Striscia Facilitante 14 m.

Finali: Pedana

Nota D (Trave e Corpo Libero) = Nei 7 elementi di maggior valore, devono essere rispettate le esigenze sopra indicate.

BONUS: Viene assegnato solo se tutti gli elementi richiesti vengono eseguiti senza errore.

Musica: anche cantata

Classifica: 3 attrezzi su 4

LIVELLO 3 – SEZIONE FEMMINILE Griglia Elementi

	SPECIFICHE	ESIGENZE	P-TR-CL 0.10	P-TR-CL 0.20	P-TR-CL 0.30	P-TR-CL 0.40	BONUS
			V – TRAMP 11.00	V – TRAMP 12.00	V – TRAMP 13.00	V – TRAMP 14.00	
	Tavola altezza 1m Una pedana valore del salto due pedane: -0,30 alla nota D Salti permessi valore 0,30	L'atleta dovrà presentare due salti uguali o diversi e verrà considerato il migliore			Ribaltata Ribaltata 180° Rondata Rondata 180° Rondata flick Rondata flick 180°	Ribaltata 360° Rondata 360° Rondata flick 360° Rondata salto raccolto Rondata flick salto raccolto	+ 0,40 Se si eseguono 2 salti del valore 0,30 differenti.
	Ogni atleta dovrà presentare 7 elementi Elementi permessi: 0,10 e 0,20 Nel caso vengano presentati elementi di maggior valore, nel conteggio finale verranno declassati come da richiesta	Nota D = 0.5 x esigenza (max 1,5 p) + 7 Elementi di maggior valore Esigenze: > Movimento in avvicinamento (anche non in verticale) > Passaggio allo staggio superiore > Cambio di direzione (dentro la gamba)	> Passaggio a piedi uniti o aperti da S.I. a S.S. gambe flesse o tese > Mezza volta dall'appoggio > Giro addominale > Giro arrostato a/d > Giro di pianta gambe tese/piegate > Entrata in capriola > Kippe infilo a una gamba > Bascule > Oscillazioni > Sottoentrare una gamba > Sottouscire una gamba > Slancio gb. Unite orizzontale USCITE: > Fioretto > Guizzo > Dall'oscillazione dietro > Dall'appoggio dietro	ENTRATE: > Kippe con ½ giro > Kippe staggio basso > Kippe staggio alto > Kippe infilata a 2 > Kippe stacco ELEMENTI: > Giro di pianta avanti > Giro di pianta dietro > Slancio alla verticale a gambe aperte > Girolino Avanti > Stalderino in appoggio > Endo in appoggio > Giro in infilata a 2 avanti > Giro in infilata a 2 indietro USCITA: > Fioretto con ½ giro > Guizzo con ½ giro > Salto raccolto dietro > Salto indietro carpiato > Salto indietro teso	ENTRATE: > Kippe con 1 giro > Spinta e salgo in verticale ELEMENTI: > Fioretto stacco > Slancio in verticale a gambe unite > Slancio in verticale a gambe unite con ½ giro > Granvolta di petto > Granvolta di dorso USCITE: > Fioretto salto avanti > Doppio salto indietro > Dallo staggio alto spinta con le braccia salto dietro raccolto	+ 1.0 Se tutti i 7 elementi della composizione esercizio sono del valore di 0,20.	
1,20 m 	Trave Alta con possibilità di utilizzo della pedana per l'entrata. L'esercizio dovrà presentare minimo 2 passate. Ogni atleta dovrà presentare 8 elementi. Gli elementi dovranno essere intervallati da semplici passi di coreografia Elementi permessi: 0,10 - 0,20 - 0,30 Nel caso si presentino elementi di maggior valore nel conteggio finale verranno declassati come da richiesta	Nota D = 0.5 x esigenza (max 2 p) + 8 Elementi di maggior valore. Esigenze: > Serie artistica come da codice FIG > 1 piroetta 180° > 2 elementi acrobatici con differente direzione (avanti, laterali, dietro) > 1 entrata e 1 uscita	ENTRATE: > Salire con piedi alternati con arrivo in accosciata > Salire con piedi alternati con arrivo in squadra ELEMENTI ACRO E ARTISTICI: > Capovolta avanti > Ponte > Ponte spingo > Capovolta dietro > Verticale sagittale > Pennello in estensione > Pennello raggruppato > Pennello 180° > Candela > Verticale > Passe sulla pianta del piede > equilibrio sulla piante del piede > equilibrio sulla piante del piede e gamba libera > equilibrio con gamba in passè e relevè > piroetta in passè 180° USCITA: > Rondata con o senza mani > Pennello carpio/divaricato > Pennello con ½ giro > Pennello raggruppato > Ruota	ENTRATE: > Divaricata sagittale > Divaricata laterale > Frammezzo > Sforbicata > Arabesque ELEMENTI ACRO E ARTISTICI: > Enjambee con flessione estensione della gamba > Salto carpiato unito > Sissione > Salto del gatto > Cosacco > Piroetta in passè 360° > Scale tenuta 2° > Verticale tenuta 2° > Ruota > Rovesciata avanti > Rovesciata dietro USCITA: > Salto indietro raccolto > Salto indietro carpiato > Salto indietro teso > Salto indietro con ½ di giro raccolto/carpiato/teso > Salto avanti raccolto/carpiato > Salto avanti con ½ di giro raccolto/carpiato	ENTRATE: > Spinta + capovolta avanti > Verticale d'impostazione > Planche > Spinta + ruota ELEMENTI ACRO E ARTISTICI: > Enjambe gambe tese > Enjambe sul posto > Salto carpiato sul posto > Fouette > Sissione ad anello > Cervo ad anello > Pennello fesso con ½ giro > Cosacco con ½ giro > Salto del gatto con ½ giro > Piroetta in passè 540° > ½ illusion > Verticale + capovolta avanti > Capovolta avanti senza mani > Capovolta indietro alla verticale > Valdez > Ribaltata a 1 > Flick smezzo > Flick unito > Flick di panica > Rondata USCITA: > Salto Avanti teso > Salto avanti teso con ½ giro > Salto avanti raccolto con 1 giro > Twist raccolto > Twist carpiato > Salto ritornato raccolto/carpiato	+ 1.0 Se tutti i 8 elementi della composizione esercizio sono del valore di 0,30.	
	Durata dell'esercizio min 60" max 90" con accompagnamento musicale anche cantato. Ogni atleta dovrà presentare 8 elementi. Gli esercizi dovranno avere una posizione iniziale ed una finale Elementi permessi valore 0,10 - 0,20 - 0,30 Nel caso vengano presentati elementi di maggior valore, nel conteggio finale verranno declassati come da richiesta.	acrobatica Nota D = 0.5 x esigenza (max 2 p) + 8 Elementi di maggior valore. Esigenze: > Serie artistica come da codice FIG > Piroetta 360° > Elemento acrobatico con volo con o senza mani, avanti. > Elemento acrobatico con volo con o senza mani, dietro. Nota: Gli elementi del requisito 3 e 4 devono essere eseguiti in una diagonale	> Rovesciate a/d > Sforbicata a gambe tese > Piroetta 180° > Pennello teso > Raccolto > Carpiato anche 180° > Ruota > Verticale > Verticale + capovolta avanti > Capovolta alla verticale > Capovolta a/d > Candela > Ponte > Ponte + spinta in rovesciata > Staccata sagittale/frontale > Flick smezzo > Da seduti flessione avanti del busto gambe divaricate o unite > Tenuta gamba avanti a 90° per 2° > Tenuta passè sulla pianta del piede 2°	ELEM. ARTISTICI: > Enjambee > Enjambee laterale > Carpio unito > Salto carpiato/divaricato > Sissione > Salto del cervo > Salto del gatto > Fouettè > Cosacco > Piroetta in passè 360° > Piroetta con gamba perno piegata 360° ELEM. ACRO: > Verticale con ½ giro > Verticale con 1 giro > Tuffo > Capovolta alla verticale con 360° > Ribaltata a 1 > Ribaltata a 2 > Flick avanti > Rondata > Flick unito dietro > Salto giro avanti raccolto/carpio > Ribaltata senza mani > Ruota senza mani > Costale > Rondata senza mani > Salto giro dietro raccolto/carpio/teso > Salto tempo	ELEM. ARTISTICI: > Enjambee laterale con ½ giro > Salto girato > Sissione ad anello > Butterfly > Johnson > Enjambee con cambio > Montone > Salto carpiato/divaricato con ½ giro > Enjambee sul posto con ½ giro > Pennello teso 360° > Salto del gatto 360° > Spinta con gamba orizzontale e ½ giro in volo > Pennello fesso 360° > Cosacco 360° > Piroetta 720° > Piroetta gamba orizzontale 360° > Piroetta 360° gamba flessa avanti/dietro all'orizzontale > Piroetta 360° con gamba impugnata > Illusion 360° > Piroetta con gamba perno piegata 720° ELEM. ACRO: > Verticale 720° > Capovolta alla verticale 540°/720° > Flick unito dietro con 1 giro > Salto giro avanti raccolto 180°/360° > Salto giro avanti carpiato con ½ giro > Twist raccolto/carpiato > Salto giro dietro teso 180°/360° > Salto tempo con ½ giro > Teso avanti	+ 1.0 Se tutti i 8 elementi della composizione esercizio sono del valore di 0,30.	

PER TUTTI GLI ATTREZZI:

Nota E=Come da Codice FIG 2017-2020

Durata esercizio (trave e corpo libero) Max 90 secondi come da codice F.I.G

Nota D (Trave e Corpo Libero) = Negli 8 elementi di maggior valore, devono essere rispettate le esigenze sopra indicate.

Fasi interregionali: Striscia Facilitante 14 m.

Finali: Pedana

BONUS: Viene assegnato solo se tutti gli elementi richiesti vengono eseguiti senza errore.

Musica: anche cantata

Classifica: 4 attrezzi su 4

LIVELLO 4 – SEZIONE FEMMINILE Griglia Elementi

	SPECIFICHE	ESIGENZE	P-TR-CL 0.10	P-TR-CL 0.20	P-TR-CL 0.30	P-TR-CL 0.40	BONUS
			V – TRAMP 11.00	V – TRAMP 12.00	V – TRAMP 13.00	V – TRAMP 14.00	
	Tavola altezza 1,25 m Una pedana valore del salto Due pedane: -0,30 alla nota D Salti permessi valore 0,30 - 0,40				Ribaltata Ribaltata 180° Rondata Rondata 180° Rondata flick Rondata flick 180°	Ribaltata 360° Rondata 360° Rondata flick 360° Rondata salto raccolto Rondata flick salto raccolto	+ 1,2 Se si eseguono 2 salti del valore 0,40 differenti.
	Ogni atleta dovrà presentare 8 elementi Elementi permessi: 0,10 - 0,20 - 0,30 Nel caso vengano presentati elementi di maggior valore, nel conteggio finale verranno declassati come da richiesta	Nota D = 0,5 x esigenza (max 2 p) + 8 Elementi di maggior valore Esigenze: > Movimento in avvicinamento (anche non in verticale) > Passaggio allo staggio superiore > Cambio di direzione (dentro la gamba) > Slancio unito all'orizzontale	> Passaggio a piedi uniti o aperti da S.l. a S.S. gambe flesse o tese > Mezza volta dall'appoggio > Giro addominale > Giro arrostato a/d > Giro di pianta gambe tese/piegate > Entrata in capriola > Kippe infilo a una gamba > Bascule > Oscillazioni > Sottoentrare una gamba > Sottoscire una gamba > Slancio gb. Unite orizzontale USCITE: > Fioretto > Gulizzo > Dall'oscillazione dietro > Dall'appoggio dietro	ENTRATE: > Kippe con ½ giro > Kippe staggio basso > Kippe staggio alto > Kippe infilata a 2 > Kippe stacco ELEMENTI: > Giro di pianta avanti > Giro di pianta dietro > Slancio alla verticale a gambe aperte > Girolino Avanti > Stalderino in appoggio > Endo in appoggio > Giro in infilata a 2 avanti > Giro in infilata a 2 indietro USCITA: > Fioretto con ½ giro > Gulizzo con ½ giro > Salto raccolto dietro > Salto indietro carpiato > Salto indietro teso	ENTRATE: > Kippe con 1 giro > Spinta e salgo in verticale ELEMENTI: > Fioretto stacco > Slancio in verticale a gambe unite > Slancio in verticale a gambe unite con ½ giro > Granvolta di petto > Granvolta di dorso USCITE: > Fioretto salto avanti > Doppio salto indietro > Dallo staggio alto spinta con le braccia salto dietro raccolto	+ 1,0 Se tutti i 8 elementi della composizione esercizio sono del valore di 0,30.	
1,20 m 	Trave Alta con possibilità di utilizzo della pedana per l'entrata. L'esercizio dovrà presentare minimo 2 passate. Ogni atleta dovrà presentare 8 elementi. Gli elementi dovranno essere intervallati da semplici passi di coreografia Elementi permessi: 0,10 - 0,20 - 0,30 - 0,40 Nel caso si presentino elementi di maggior valore nel conteggio finale verranno declassati come da richiesta	Nota D = 0,5 x esigenza (max 2,5 p) + 8 Elementi di maggior valore + l'uscita. Esigenze: > Serie artistica come da codice FIG > 1 piroetta 360° > 1 elementi acrobatici con differente direzione (avanti, laterali, dietro), differente da quelli svolti in serie. > 1 entrata e 1 uscita > 1 serie acro	ENTRATE: > Salire con piedi alternati con arrivo in accosciata > Salire con piedi alternati con arrivo in squadra ELEMENTI ACRO E ARTISTICI: > Capovolta avanti > Ponte > Ponte spingo > Capovolta dietro > Verticale sagittale > Pennello in estensione > Pennello raggruppato > Pennello 180° > Candela > Verticale > Passe sulla pianta del piede > equilibrio sulla pianta del piede > equilibrio sulla pianta del piede e gamba libera > equilibrio con gamba in passe e relevè > piroetta in passè 180° USCITA: > Rondata con o senza mani > Pennello carpio/divaricato > Pennello con ½ giro > Pennello raggruppato > Ruota	ENTRATE: > Divaricata sagittale > Divaricata laterale > Frammezzo > Sforbicata > Arabesque ELEMENTI ACRO E ARTISTICI: > Enjambee con flessione estensione della gamba > Salto carpiato unito > Sissione > Salto del gatto > Cosacco > Piroetta in passè 360° > Scale tenuta 2° > Verticale tenuta 2° > Ruota > Rovesciata avanti > Rovesciata dietro USCITA: > Salto indietro raccolto > Salto indietro carpiato > Salto indietro teso > Salto indietro con ½ di giro raccolto/carpiato/teso > Salto avanti raccolto/carpiato > Salto avanti con ½ di giro raccolto/carpiato	ENTRATE: > Spinta + capovolta avanti > Verticale d'impostazione > Planche > Spinta + ruota ELEMENTI ACRO E ARTISTICI: > Enjambee gambe tese > Enjambee sul posto > Salto carpiato sul posto > Fouette > Sissione ad anello > Cervo ad anello > Pennello flessione con ½ giro > Cosacco con ½ giro > Salto del gatto con ½ giro > Piroetta in passè 540° > ½ illusion > Verticale + capovolta avanti > Capovolta avanti senza mani > Capovolta indietro alla verticale > Valdez > Ribaltata a 1 > Flick smezzo > Flick unito > Flick di panica > Rondata USCITA: > Salto Avanti teso > Salto avanti teso con ½ giro > Salto avanti raccolto con 1 giro > Twist raccolto > Twist carpiato > Salto ritornato raccolto/carpiato	ENTRATE: > Spinta + rovesciata avanti > Mezza ruota in presa omerale ELEMENTI ACRO E ARTISTICI: > Salto avanti spinta 1 gamba > Salto indietro raccolto > Salto indietro carpiato > Salto indietro teso smezzo > Enjambee sul posto con ½ giro > Salto carpiato divaricato con ½ giro > Enjambee con cambio > Johnson > Montone > Pennello teso 360° > Salto del gatto con 1 giro > Pennello flessione 360° > Piroetta 360° con gamba all'orizzontale > Piroetta 360° con gamba impugnata USCITA: > Salto avanti teso con 1 avvitamento > 1 ½ avvitamento indietro > Doppio avvitamento indietro > Salto ritornato teso	+ 1,0 Se tutti i 8 elementi della composizione esercizio sono del valore di 0,40.
	Durata dell'esercizio min 60" max 90" con accompagnamento musicale anche cantato. Ogni atleta dovrà presentare 8 elementi. Gli esercizi dovranno avere una posizione iniziale ed una finale Elementi permessi valore 0,10 - 0,20 - 0,30 - 0,40	Nota D = 0,5 x esigenza (max 2,5 p) + 8 Elementi di maggior valore Esigenze: > Serie artistica come da codice FIG > Piroetta 360° + piroetta 360° > Elementi acrobatici con volo con o senza mani, nelle differenti direzioni (avanti o dietro) > Salto Raccolto avanti > Salto Raccolto dietro Nota: Gli elementi del requisito 4 e 5 devono essere eseguiti in una diagonale acrobatica	> Rovesciata a/d > Sforbicata a gambe tese > Piroetta 180° > Pennello teso > Raccolto > Carpiato anche 180° > Ruota > Verticale > Verticale + capovolta avanti > Capovolta alla verticale > Capovolta a/d > Candela > Ponte > Ponte + spinta in rovesciata > Staccata sagittale/frontale > Flick smezzo > Da seduti flessione avanti del busto gambe divaricate o unite > Tenuta gamba avanti a 90° per 2" > Tenuta passè sulla pianta del piede 2"	ELEM. ARTISTICI: > Enjambee > Enjambee laterale > Carpio unito > Salto carpiato/divaricato > Sissione > Salto del cervo > Salto del gatto > Fouette > Cosacco > Piroetta in passè 360° > Piroetta con gamba perno piegata 360° ELEM. ACRO: > Verticale con ½ giro > Verticale con 1 giro > Tuffo > Capovolta alla verticale con 360° > Ribaltata a 1 > Ribaltata a 2 > Flick avanti > Rondata > Flick unito dietro > Salto giro avanti raccolto/carpio > Ribaltata senza mani > Ruota senza mani > Costale > Rondata senza mani > Salto giro dietro raccolto/carpio/teso > Salto tempo	ELEM. ARTISTICI: > Enjambee laterale con ½ giro > Salto girato > Carpio ad anello > Butterfly > Johnson > Enjambee con cambio > Montone > Salto carpiato/divaricato con ½ giro > Enjambee sul posto con ½ giro > Pennello teso 360° > Salto del gatto 360° > Spinta con gamba orizzontale e ½ giro in volo > Pennello flessione 360° > Cosacco 360° > Piroetta 720° > Piroetta gamba orizzontale 360° > Piroetta 360° gamba flessa avanti/dietro all'orizzontale > Piroetta 360° con gamba impugnata > Illusion 360° > Piroetta con gamba perno piegata 720° ELEM. ACRO: > Verticale 720° > Capovolta alla verticale 540°/720° > Flick unito dietro con 1 giro > Salto giro avanti raccolto 180°/360° > Salto giro avanti carpiato con ½ giro > Twist raccolto/carpiato > Salto giro dietro teso 180°/360° > Salto tempo con ½ giro > Teso avanti	ELEM. ARTISTICI: > Strug > Enjambee cambio con ½ giro > Enjambee cambio ad anello > Salto del gatto con 2 giri > Pennello flessione con 2 giri > Piroetta con 3 giri > Carpio con 1 giro (popa) > Enjambee sul posto con 1 giro > Enjambee ad anello > Salto con una gamba a 90° con 1 giro > Pennello teso con 2 giri ELEM. ACRO: > 1 ½ avvitamento dietro > Doppio avvitamento indietro > 1 avvitamento avanti > 1 ½ avvitamento avanti	+ 1,0 Se tutti i 8 elementi della composizione esercizio sono del valore di 0,40.

PER TUTTI GLI ATTREZZI:

Nota E=Come da Codice FIG 2017-2020

Durata esercizio (trave e corpo libero) Max 90 secondi come da codice F.I.G

Nota D (Trave e Corpo Libero) = Negli 8 elementi di maggior valore, devono essere rispettate le esigenze sopra indicate.

Fasi interregionali: Striscia Facilitante 14 m.

Finali: Pedana

BONUS: Viene assegnato solo se tutti gli elementi richiesti vengono eseguiti senza errore.

Musica: anche cantata

Classifica: 4 attrezzi su 4

LIVELLO 5 – SEZIONE FEMMINILE Griglia Elementi

	FA	FB	FC	FD	FE
	NO	Richiesta 1 esigenza ; nota D : 10 + 1 esigenza (2 punti) = 12.00 + Valore elementi	Richiesta 2 esigenze ; nota D : 10 + 2 esigenze (2 punti) = 12.00 + Valore elementi	Richiesta 3 esigenze ; nota D : 10 + 3 esigenze (2 punti) = 12.00 + Valore elementi	Richiesta 4 esigenze ; nota D : 10 + 4 esigenze (2 punti) = 12.00 + Valore elementi
	NO	Richiesta 1 esigenza ; nota D : 10 + 1 esigenza (2 punti) = 12.00 + Valore elementi	Richiesta 2 esigenze ; nota D : 10 + 2 esigenze (2 punti) = 12.00 + Valore elementi	Richiesta 3 esigenze ; nota D : 10 + 3 esigenze (2 punti) = 12.00 + Valore elementi	Richiesta 4 esigenze ; nota D : 10 + 4 esigenze (2 punti) = 12.00 + Valore elementi
	NO	Richiesta 1 esigenza ; nota D : 10 + 1 esigenza (2 punti) = 12.00 + Valore elementi	Richiesta 2 esigenze ; nota D : 10 + 2 esigenze (2 punti) = 12.00 + Valore elementi	Richiesta 3 esigenze ; nota D : 10 + 3 esigenze (2 punti) = 12.00 + Valore elementi	Richiesta 4 esigenze ; nota D : 10 + 4 esigenze (2 punti) = 12.00 + Valore elementi
	NO	Richiesta 1 esigenza ; nota D : 10 + 1 esigenza (2 punti) = 12.00 + Valore elementi	Richiesta 2 esigenze ; nota D : 10 + 2 esigenze (2 punti) = 12.00 + Valore elementi	Richiesta 3 esigenze ; nota D : 10 + 3 esigenze (2 punti) = 12.00 + Valore elementi	Richiesta 4 esigenze ; nota D : 10 + 4 esigenze (2 punti) = 12.00 + Valore elementi

PER TUTTI GLI ATTREZZI:

Nota E=Come da Codice FIG 2017-2020

Durata esercizio (trave e corpo libero) Max 90 secondi come da codice F.I.G

Nota D (Trave e Corpo Libero) = Negli 8 elementi di maggior valore, devono essere rispettate le esigenze sopra indicate.

Fasi interregionali: Striscia Facilitante 14 m.

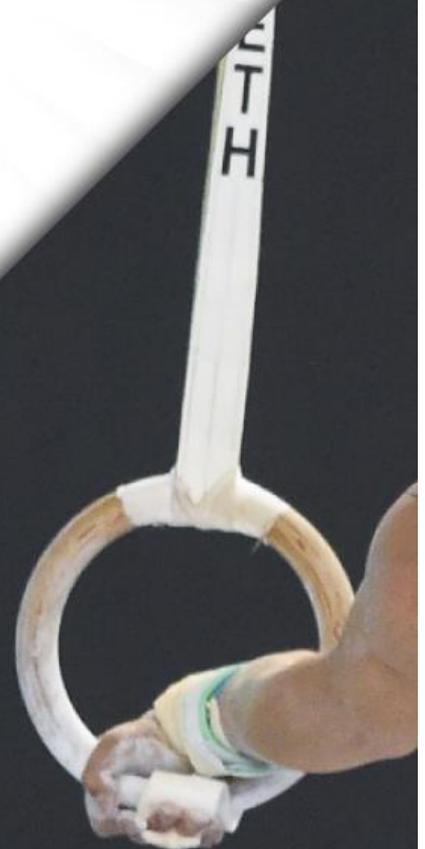
Finali: Pedana

BONUS: Non è prevista l'assegnazione di nessun bonus per questo livello

Musica: anche cantata

Classifica: 4 attrezzi su 4

Regolamento - Griglie GAM





LIVELLI E REGOLE GENERALI DI GARA

- Il programma tecnico è suddiviso in 6 livelli: **Livello 0, Livello 1, Livello 2, Livello 3, Livello 4 e Livello 5.**

Ogni livello ha delle specifiche regole di gara.

- Il **Livello 0** prevede l'utilizzo di 4 attrezzi:

- Corpo Libero
- Volteggio (tappetoni h=60 cm)
- Parallele Pari
- Mini Trampolino

Ai fini della **classifica generale** verranno presi i **migliori 3 punteggi.**

- Il **Livello 1** prevede l'utilizzo di 5 attrezzi:

- Corpo Libero
- Volteggio (tappetoni h=80 cm)
- Parallele Pari
- Mini Trampolino
- Sbarra bassa (h=160 cm dalla sommità dei tappeti)

Ai fini della **classifica generale** verranno presi i **migliori 4 punteggi.**

- Il **Livello 2** prevede l'utilizzo di 6 attrezzi:

- Corpo Libero
- Volteggio (cubone h=100 cm e tappeto di arrivo h=20 cm)
- Parallele Pari
- Mini Trampolino
- Sbarra bassa (h=160 cm dalla sommità dei tappeti)
- Funghetto

Ai fini della **classifica generale** verranno presi i **migliori 5 punteggi.**



➤ Il **Livello 3** prevede l'utilizzo di 6 attrezzi:

- Corpo Libero
- Volteggio (Tavola ad altezza variabile a seconda della fascia d'età)
- Parallele Pari
- Sbarra bassa (h=160 cm dalla sommità dei tappeti)
- Funghetto
- Anelli

Ai fini della **classifica generale** verranno presi i **migliori 5 punteggi**.

➤ Il **Livello 4** prevede l'utilizzo di 6 attrezzi:

- Corpo Libero
- Volteggio (Tavola ad altezza variabile a seconda della fascia d'età)
- Parallele Pari
- Sbarra bassa (h=160 cm dalla sommità dei tappeti)
- Funghetto
- Anelli

Ai fini della **classifica generale** verranno presi i **migliori 6 punteggi**.

➤ Il **Livello 5** prevede l'utilizzo del **Codice Internazionale dei Punteggi** con facilitazione **Juniores** ai 6 attrezzi:

- Corpo Libero
- Cavalò con Maniglie
- Anelli
- Volteggio
- Parallele
- Sbarra

ed è rivolto solo agli atleti della **Fascia E**.

Ai fini della **classifica generale** verranno presi i **migliori 6 punteggi**.

➤ I ginnasti che hanno partecipato ad un campionato federale Gold nell'anno in corso possono gareggiare solo nei livelli **L4** e **L5** ad eccezione dei ginnasti della **Fascia B** che possono invece gareggiare anche negli altri livelli;

➤ I ginnasti del **Team Italia** o quelli che hanno partecipato nell'anno in corso ad incontri internazionali non possono partecipare a questo Campionato.

❖ FASCE D'ETÀ E LIVELLI

- Di seguito è mostrata la divisione delle fasce d'età relative all'anno in corso ed i corrispondenti livelli in cui è possibile gareggiare:

Denominazione	Data di nascita	Livelli
Fascia A	2014 - 2013- 2012*	L0, L1 e L2
Fascia B	2012* - 2011- 2010	L0 , L1, L2, L3 e L4
Fascia C	2009 – 2008	L0, L1, L2, L3 e L4
Fascia D	2007 – 2006	L0, L1, L2, L3 e L4
Fascia E	2005 in poi	Tutti

* I ginnasti del 2012 che compiono gli 8 anni durante il Campionato posso decidere se continuare a gareggiare nella fascia A oppure passare nella fascia B mantenendo lo stesso livello di gara.

❖ REGOLE DI COSTRUZIONE DEGLI ESERCIZI

- Il presente programma tecnico prevede, per ogni attrezzo, specifiche **griglie tecniche** sulle quali sono indicati gli elementi con cui è possibile costruire un esercizio di gara, ad eccezione del **Livello 5** che prevede l'utilizzo del **Codice Internazionale Juniores**.
- Ogni griglia è divisa in **righe** e **livelli** tecnici.
- Al **Corpo Libero**, alle **Parallele Pari**, alla **Sbarra** e agli **Anelli**,

per ogni livello, sono specificati il numero di elementi richiesti per comporre un esercizio ed il numero di righe tecniche da ricoprire.

Di seguito sono illustrate tutte le combinazioni N° elementi / N° righe per la costruzione degli esercizi ad ogni attrezzo e per ogni livello:

	CORPO LIBERO	PARALLELE PARI	SBARRA	ANELLI
LIVELLO 0	8 elementi 5 righe	8 elementi 5 righe	NO	NO
LIVELLO 1	8 elementi 6 righe	8 elementi 6 righe	8 elementi 5 righe	NO
LIVELLO 2	8 elementi 7 righe	8 elementi 7 righe	8 elementi 6 righe	NO
LIVELLO 3	10 elementi 8 righe	10 elementi 8 righe	10 elementi 7 righe	10 elementi 6 righe
LIVELLO 4	10 elementi 9 righe	10 elementi 9 righe	10 elementi 8 righe	10 elementi 7 righe



- Al **Funghetto** sono predisposti **6 esercizi obbligatori** con difficoltà e punteggio di partenza gradualmente. Anche per questa particolare griglia sono evidenziati gli sbarramenti di livello.

- Al **Mini Trampolino** a seconda del livello, ci sono specifiche regole:
 - nel livello **L0** si deve eseguire **2 volte lo stesso salto**. Per il punteggio finale verrà considerato il **tentativo migliore** tra i due. Utilizzo della panca facoltativo per tutte le fasce d'età;
 - nel livello **L1** si devono eseguire **2 salti diversi** di matrice tecnica differente o uguale. Il punteggio finale sarà scaturito dal **migliore dei due salti**. Utilizzo della panca è facoltativo per tutte le fasce d'età;
 - nel livello **L2** si devono eseguire **2 salti di matrice tecnica differente**. Il punteggio sarà scaturito dalla **media dei due salti**. Utilizzo della panca è facoltativo per tutte le fasce d'età.

- Al **Volteggio**, in tutti i livelli si deve eseguire **un solo salto**.
Per ogni livello è prevista un'attrezzatura differente:
 - per il livello **L0** è previsto l'utilizzo di **Tappetoni** ad altezza pari a **60 cm**;
 - per il livello **L1** è previsto l'utilizzo di **Tappetoni** ad altezza pari a **80 cm**;
 - per il livello **L2** è previsto l'utilizzo del **Cubone** ad altezza pari a **100 cm** con **tappeto di arrivo di 20 cm**;
 - per il livello **L3** è previsto l'utilizzo della **Tavola** ad altezze differente per fascia d'età: per la **Fascia B, h=1,05m**; per la **Fascia C, h=1,15m**; per la **Fascia D, h=1,25m**; per la **Fascia E, h=1,35m**);
 - per il livello **L4** è previsto l'utilizzo della **Tavola** ad altezze differente per fascia d'età: per la **Fascia B, h=1,05m**; per la **Fascia C, h=1,15m**; per la **Fascia D, h=1,25m**; per la **Fascia E, h=1,35m**).
 - per il Livello **L5** è previsto l'utilizzo della **Tavola** ad altezza **1,35m** come previsto dal **Codice Internazionale Juniores**.



- Di seguito è riportata una **tabella riassuntiva** di tutte le regole di gara dei vari livelli ai vari attrezzi:

Campionati Individuali							
	Corpo Libero	Volteggio	Mini Trampolino	Parallele Pari	Sbarra	Funghetto/ Cavallo con Maniglie	Anelli
LIVELLO 0 (3 attrezzi su 4)	- 8 elementi - 5 righe	-1 salto -Tappetoni, h=60cm	- 2 volte lo stesso salto - Miglior tentativo	-8 elementi -5 righe	NO	NO	NO
LIVELLO 1 (4 attrezzi su 5)	-8 elementi -6 righe	-1 salto -Tappetoni, h=80cm	- 2 salti diversi - migliore dei 2 salti	-8 elementi -6 righe	-8 elementi -5 righe	NO	NO
LIVELLO 2 (5 attrezzi su 6)	- 8 elementi - 7 righe	-1 salto -cubo, h=100cm -arrivo, h=20cm	- 2 salti matrice diversa - media dei 2 salti	-8 elementi -7 righe	-8 elementi -6 righe	- max obbligatorio 2	NO
LIVELLO 3 (5 attrezzi su 6)	- 10 elementi - 8 righe	-1 salto -Tavola, h= variabile con età	NO	-10 elementi -8 righe	-10 elementi -7 righe	- max obbligatorio 4	-10 elementi -6 righe
LIVELLO 4 (6 attrezzi su 6)	- 10 elementi - 9 righe	-1 salto -Tavola, h = variabile con età	NO	-10 elementi -9 righe	-10 elementi -8 righe	- max obbligatorio 6	-10 elementi -7 righe
LIVELLO 5 (6 attrezzi su 6) Cod.Int.Pt.J.	- 8 elementi - 3 esigenze + max exig. uscita C o Sup	- 1 salto - Tavola, h = 1,35m	NO	- 8 elementi - 3 esigenze + max exig. uscita C o Sup	- 8 elementi - 3 esigenze + max exig. uscita C o Sup	- 8 elementi - 3 esigenze + max exig. uscita C o Sup	- 8 elementi - 3 esigenze + max exig. uscita C o Sup



❖ PUNTEGGI DI PARTENZA E PENALIZZAZIONI

- Al **Corpo Libero**, alle **Parallele Pari**, alla **Sbarra** e agli **Anelli**:

il **Punteggio di Partenza dell'Esercizio (P.P.E.)** sarà dato dalla **somma degli elementi presentati e riconosciuti dalla giuria + 10 punti se si eseguono dai 7 ai 10 elementi.**

Nel caso in cui un esercizio possiede meno di 7 elementi presentati e riconosciuti dalla giuria, si attuerà la penalizzazione di **Esercizio Corto** come da **Codice Internazionale.**

Di seguito è riportata la tabella delle penalità per **Esercizio Corto**:

Numero di elementi	Penalità
Da 10 a 7	0.00 punti
Da 6 a 5	4.00 punti
Da 4 a 3	6.00 punti
Da 2 a 1	8.00 punti
0	10.00 punti

È prevista una penalizzazione di **-0.5 punti per ogni riga in meno** rispetto al numero di righe da ricoprire per il proprio livello di appartenenza.

- Al **Corpo Libero**:

nel livello **L0**, **non è possibile** terminare l'esercizio con un elemento delle **righe 1, 2 e 3** o con un elemento evidenziato in **rosso**. In caso contrario si attuerà una **penalizzazione di 0.5 punti** come se non si fosse ricoperta una riga;

Nei livelli **L1, L2, L3 e L4**, è **obbligatorio terminare** l'esercizio con un elemento delle **righe 7, 8, 9 e 10**, esclusi gli elementi evidenziati in **rosso**. in caso contrario si attuerà una **penalizzazione di 0.5 punti**, come per la regola precedente;

Gli elementi evidenziati sulla griglia con un **asterisco (*)**, se eseguiti senza ulteriore elemento consecutivo, dovranno terminare con un pennello e ricerca dell'arrivo, altrimenti verrà applicata una **penalizzazione di 0.3 punti.**

- **Precisazione al Corpo libero:**

gli esercizi possono essere eseguiti su una pedana regolamentare 12mX12m oppure su una striscia di pedana lunga massimo 17m.

- Alle **Parallele Pari**, alla **Sbarra** e agli **Anelli**, la riga uscita non può essere sostituita con nessun'altra. Quindi un esercizio deve terminare sempre con un elemento di tipo uscita per non incorrere nella **penalità di 0.5 punti** per mancata riga.



➤ **Precisazione alle Parallele Pari:**

lo **slancio** dietro perfettamente **all'orizzontale** (linea del busto e dei piedi parallela agli stagi) sarà considerato come uno **slancio sopra gli stagi** e quindi **non aumenterà il valore dell'elemento**. L'aumento di valore si avrà quando lo slancio supera l'orizzontale.

➤ **Precisazione alla Sbarra:**

è ammesso l'utilizzo di pedane o altri rialzi per iniziare l'esercizio.

➤ **Al Volteggio e al Mini Trampolino:**

il **Punteggio di Partenza del Salto (P. P. S.)** è già espresso sulla griglia, ad eccezione dei salti di difficoltà superiore al livello di appartenenza. In quel caso il **P.P.S.** non sarà quello indicato dalla griglia ma sarà il valore massimo possibile per quel livello.

➤ **Precisazione al Volteggio:**

nei livelli **L0** e **L1** i salti che terminano in piedi possono essere seguiti da **2 passi** nel verso di arrivo del salto, se c'è un evidente eccesso di spinta. Gli ulteriori passi verranno penalizzati dalla giuria come errori del salto.

➤ **Al Funghetto:**

i valori degli **esercizi Obbligatoriosi** proposti sono già espressi sulla griglia, ad eccezione degli **Obbligatoriosi** di difficoltà superiore al livello di appartenenza. In quel caso, come per **Volteggio e Mini Trampolino**, il **Punteggio di Partenza dell'Obbligatorio (P. P. O.)** non sarà quello indicato dalla griglia ma sarà il valore massimo possibile per quel livello;

Nel caso in cui **un elemento** dell'obbligatorio **non si esegue o non viene riconosciuto** dalla giuria, ci sarà una penalizzazione di **-0.50 ogni volta**;

N.B.: La regola di **Esercizio Corto** per il **Funghetto** non verrà applicata.

➤ **Precisazione al Funghetto:**

gli elementi degli esercizi obbligatori non devono per forza essere eseguiti nell'ordine indicato. Inoltre è possibile eseguire più mulinelli rispetto a quelli indicati sull'obbligatorio.



❖ GRIGLIE TECNICHE E REGOLE DI COMPILAZIONE

- È **obbligatorio compilare** e consegnare alla giuria le **griglie di compilazione** prima della gara. La mancata osservazione di questa regola comporterà **una penalizzazione di 1.00 punti** per ogni attrezzo sprovvisto di griglia di compilazione.
- Su tutte le Griglie Tecniche sono evidenziati gli sbarramenti relativi ai diversi livelli. Lo sbarramento di livello non è però vincolante, nel senso che **il ginnasta può presentare elementi di difficoltà superiore al suo livello di appartenenza ottenendo per quell' elemento il valore massimo di sbarramento.**

Ad esempio, se si partecipa ad una competizione di livello **L1**, dove gli elementi di valore massimo sono le C =0.3, e si presenta un elemento di valore D, tale elemento avrà lo stesso valore di una C, ovvero 0.3, invece di 0.4 come dovrebbe essere per una competizione di livello superiore.

Stessa considerazione vale, ovviamente, anche per gli obbligatori al **Funghetto** e per i salti al **Volteggio** e al **Mini Trampolino**.

- Sulla **griglia di compilazione** si dovranno evidenziare solo **gli 8/10 elementi di più alto valore** presenti nell'esercizio, anche se l'esercizio presenta **ulteriori elementi di valore inferiore**. Quest' ultimi **non contribuiscono ad aumentare il punteggio di partenza dell'esercizio**, salvo il caso in cui non si eseguano o non vengano riconosciuti alcuni elementi evidenziati sulla griglia, allora verranno presi in considerazione dalla giuria gli ulteriori elementi per calcolare il punteggio di partenza dell'esercizio.
- Se il **ginnasta** esegue uno o più **elementi** che **non sono stati evidenziati** sulla **griglia di compilazione**, oppure **modifica un elemento** (per esempio, invece di una kippe slancio, segnata sulla griglia, esegue una kippe slancio all'orizzontale), o ancora **non esegue** uno o più elementi segnati sulla griglia di compilazione, **la giuria potrà modificare** la compilazione della griglia per determinare il **nuovo Punteggio di Partenza dell'Esercizio senza nessuna penalizzazione**.

Se però il **ginnasta** esegue un salto al **Volteggio** o al **Mini Trampolino** oppure un esercizio **completamente diverso** da quello segnato sulla **griglia di compilazione**, ovvero **maggiore o uguale al 50%** rispetto a ciò che è stato evidenziato sulla griglia, verrà applicata una **penalizzazione di 1.00 punti** come se non fosse stata consegnata alcuna griglia.



Nome Atleta:				Fascia:				Società:	
Cognome Atleta:				Livello:					
valore		A	B	C	D	E	F	G	
		0,1	0,2	0,3	0,4	0,5	0,6	0,7	
elementi non acrobatici	1	statici	Equilibrio sui glutei gambe flesse	Equilibrio sui glutei gambe tese (45°)	Squadra unita 2"	Squadra divaricata	Squadra massima	Squadra Manna	
			Massima flessione del busto a gambe unite e tese 2"	Massima flessione del busto a gambe divaricate e tese 2"	Staccata sagittale	Staccata frontale	Orizzontale divaricata		
			Candela 2" con pressione delle mani a terra tese	Ponte 2"	Candela 2" con braccia poggiata a terra sopra la testa	Verticale 2"			
	2	dinamici (forza)	Da corpo proteso avanti con appoggio delle mani a terra, mezzo giro arrivo corpo proteso dietro (o viceversa)	Da seduti g. uni. e tese, retropulsione delle mani a terra per spingersi a corpo proteso avanti	Da squadra unita, retropulsione delle braccia per portarsi a corpo proteso avanti passando per la squadra max	Da in piedi, salita a gambe divaricate in verticale 2"	Da corpo proteso dietro gambe unite, salita a gambe div. in verticale 2"	Da squadra divaricata 2", Salita in verticale 2"	Da in piedi, salita in croce verticale 2"
			Pennello 180°	Pennello 360°			Dalla staccata, verticale di impostazione 2"	Da in piedi, salita a gambe unite in verticale 2"	
	3	circolari	1 Premulinello	2 Premulinelli consecutivi	Premulinello + verticale di passaggio	Premulinello + verticale ferma 2"	2 mulinelli	1 mulinello russo	2 mulinelli Thomas
rotolamenti	4	avanti	Capovolta avanti arrivo seduto dondolino sulla schiena con presa delle ginocchia con le mani e salire in piedi	Capovolta avanti arrivo in piedi	Capovolta avanti saltata	tuffo	Endo in verticale 2"	Endo a gambe unite in verticale 2"	
			Capovolta dietro arrivo gambe divaricate		Capovolta dietro arrivo in piedi a gambe tese	Capovolta dietro braccia tese e gambe tese			Capovolta dietro in verticale braccia tese
rovesciamenti	6	avanti	Ruota arrivo laterale	Ruota con 1/4 di giro avanti	Ruota + ruota arrivo laterale	Perno 180° in verticale	Perno 360° in verticale in 4 appoggi + capovolta	Perno 360° in verticale in 3 appoggi + capovolta	
			Verticale di passaggio + capovolta arrivo seduto	Verticale di passaggio + capovolta arrivo in piedi	Verticale + capovolta arrivo in piedi a gambe tese				
ribaltamenti	7	avanti	Verticale con rimbalzo sulle braccia (passo verticale spinta) + capovolta	Kippe di testa	Partenza piedi uniti, verticale con rimbalzo sulle braccia + capovolta	Flic avanti*	Ribaltata a 2 gambe + flic avanti*	Rondata con 1/4 di giro avanti + flic avanti*	2 flic avanti consecutivi*
			Ribaltata a 1 gamba	Ribaltata a 2 gambe*	Ribaltata a 1 gamba + ribaltata a 2 gambe*				
ribaltamenti	8	dietro	Rondata*	Flic dietro arrivo a corpo proteso dietro	Flic dietro*	2 flic dietro consecutivi*	Flic tempo*	Flic tempo + flic dietro (o viceversa)*	2 flic tempo consecutivi*
			salti acrobatici	9	avanti	Salto giro raccolto avanti	Salto giro raccolto avanti con avvitamento 180°	Salto carpio avanti con avvitamento 180°	Salto teso avanti con avvitamento 180°
Salto giro carpio avanti	Salto giro teso avanti	Salto raccolto + salto raccolto					Salto carpio + salto carpio	Salto teso avanti + raccolto o carpio avanti	
salti acrobatici	10	dietro		Salto giro raccolto dietro	Salto giro raccolto dietro	Salto giro teso dietro	Salto teso dietro con avvitamento 180°	Salto teso dietro con avvitamento 360°	Salto teso dietro con avvitamento 540°
					Salto giro carpio dietro	Salto raccolto dietro con avvitamento 180° o twist raccolto	Twist carpiato		
Livello 0 (8 elementi; 5 righe)									
Livello 1 (8 elementi; 6 righe)									
Livello 2 (8 elementi; 7 righe)									
Livello 3 (10 elementi; 8 righe)									
Livello 4 (10 elementi; 9 righe)									

P.P.E.	nota E	Pen.	nota F



MINI TRAMPOLINO



Nome Atleta:						Fascia:				Società:		
Cognome Atleta:						Livello:						
valore		10,6	10,8	11	11,2	11,4	11,8	12,2	12,6	13	13,4	13,8
1	Avanti	Pennello	Pennello raccolto	Capovolta saltata	Pennello 1 giro	Tuffo	Flic avanti		Salto giro teso	Salto giro teso con avvitamento 180°	Salto giro teso con avvitamento 360°	Salto teso con avvitamento 540°
			Pennello gambe divaricate	Pennello 1/2 giro		Verticale spinta arrivo supino	Salto giro raccolto	Salto giro raccolto con avvitamento 180°	Salto giro raccolto con avvitamento 360°			
2	Dietro		Rondata + pennello	Rondata + pennello raccolto	Rondata + rimbalzo arrivo supino	Rondata + flic arrivo mani a terra e corpo proteso dietro	Rondata + flic dietro	Rondata + salto carpio	Rondata + salto teso	Rondata teso con avvitamento 180°	Rondata + teso con avvitamento 360°	Rondata teso con avvitamento 540°
					Rondata + salto raccolto		Rondata + salto raccolto	Rondata + twist raccolto o raccolto con avvitamento 180°	Rondata + twist carpio	Rondata + twist carpio con avvitamento 180°		
Livello 0 (2 volte lo stesso salto)												
Livello 1 (2 salti diversi di matrice tecnica differente o uguale; vale il migliore dei due salti)												
Livello 2 (2 salti di matrice tecnica differente; vale la media dei due salti)												

primo salto	P.P.S.	nota E	Pen.	nota F
secondo salto	P.P.S.	nota E	Pen.	nota F



Nome Atleta:				Fascia:				Società:	
Cognome Atleta:				Livello:					
valore		A	B	C	D	E	F	G	
		0,1	0,2	0,3	0,4	0,5	0,6	0,7	
elementi in appoggio	1	senza capovolgimenti	Squadra gambe unite e flesse 2"	Squadra gambe unite e tese 2"	Squadra gambe unite 2" su uno stagio	Squadra gambe divaricata 2"	Squadra massima 2"	Da terra o dall'appoggio, controstaccata avanti arrivo in appoggio in squadra gambe divaricate 2"	Contropiegamento e controstaccata
			Con spinta dei piedi, salita in appoggio braccia tese e corpo teso 2"	Con spinta dei piedi, salita in appoggio in squadra gambe unite tese 2"		Da seduti o squadra gambe div. , passando per l'orizzontale a g. div. , unire le gambe dietro per continuare in oscillazione avanti	Da terra o dall'appoggio, controstaccata dietro arrivo in squadra gambe unite tese 2"		
	2	con capovolgimenti	Da seduti gambe div. , capovolta sugli omeri e arrivo seduto gambe div.	Da squadra uni. o div. , capovolta sugli omeri arrivo seduto a gambe div.	Da squadra uni. o div. , verticale sugli omeri 2"	Da verticale 2" , scendere in verticale sugli omeri 2"	Da squadra divaricata o unita, salita a gambe div. in verticale 2"	Da squadra unita, salita in verticale a gambe unite e tese 2"	
				Da seduti gambe div. , Verticale sugli omeri 2"		Da verticale 2" , cambio esterno	Da verticale 2" , cambio interno		
	3	slancio	Da seduti gambe div., spostamento delle mani avanti per unire le gambe dietro in oscillazione	Oscillazione completa con piedi sopra gli stagi	Oscillazione completa sopra l'orizzontale	Oscillazione in verticale 2"	Dietrofront arrivo brachiale	Oscillazione in verticale + cambio esterno	Oscillazione in verticale + cambio interno
			Oscillazione avanti e sedia su uno stagio	Da sedia su uno stagio, mezzo giro in quadrupedia + oscillazione avanti				Dietrofront arrivo brachiale	Dietrofront all'appoggio con piedi sopra gli stagi
elementi in presa brachiale	4	avanti	Oscillazione completa in presa brachiale con il corpo sotto gli stagi	Oscillazione brachiale completa con il corpo all'altezza degli stagi (avanti e dietro)	Kippe brachiale gambe divaricate	Kippe brachiale gambe unite + oscillazione sopra gli stagi	Kippe brachiale + oscillazione dietro sopra l'orizzontale	Kippe brachiale + oscillazione in verticale 2"	
				Colpo di petto gambe divaricate		Kippe brachiale gambe divaricate	Colpo di petto gambe unite + oscillazione sopra gli stagi	Colpo di petto gambe uni. + oscillazione dietro sopra l'orizzontale	Colpo di petto g. uni. + oscillazione in verticale 2"
	5	dietro	Slanciappoggio dietro arrivo corpo proteso dietro con i piedi poggiati sugli stagi	Slanciappoggio dietro sopra gli stagi	Slancio dietro in app. brachiale e giro completo sugli omeri (rollou avanti)	Slanciappoggio dietro sopra l'orizzontale	Slanciappoggio con controstaccata dietro	Slanciappoggio in verticale	
elementi in sospensione rovesciata	6	kippe brevi		Kippe breve a gambe divaricate	Kippe breve gambe unite e slancio sopra gli stagi	Kippe breve gambe unite e slancio sopra l'orizzontale	Kippe breve arrivo in squadra unita 2"	Kippe breve e slancio in verticale 2"	Kippe breve e controstaccata
	7	impennate e controkippe	Oscillazione completa in sospen. rovesc. gambe unite e tese in faccia	da appoggio o squadra unita, semirovesciamento con gambe tese in faccia dietro alla sospensione corpo teso	Impennata arrivo brachiale	Controkippe in sospensione	Controkippe in arrivo brachiale	Impennata arrivo in appoggio braccia tese	Controkippe in appoggio braccia tese
elementi in sospensione	8	Kippe lunga		Kippe lunga a gambe divaricate	Kippe lunga gambe unite e slancio sopra gli stagi	Kippe lunga gambe unite e slancio sopra l'orizzontale	Kippe lunga arrivo in squadra unita 2"	Kippe lunga e slancio in verticale 2"	Kippe lunga e controstaccata
	9	Moy	Oscillazione completa in sospensione (anche a gambe flesse durante la frustata)	Oscillazione completa con corpo all'altezza degli stagi (anche a gambe flesse durante la frustata)	Moy brachiale dall'oscillazione in sospensione	Moy brachiale dall'appoggio con passaggio in sosp. a corpo teso (anche gambe flesse)	Moy dall' appoggio con caricamento arco/squadro	Moy dalla verticale passaggio a corpo teso, anche gambe flesse (Moy B)	Moy dalla verticale con caricamento arco/squadro (Moy C)
uscite	10	avanti			Oscillazione avanti con spostamento laterale agli stagi con 1/2 giro esterno (bandiera)	Bandiera all'orizzontale	Bandiera sopra l'orizzontale	Salto giro avanti raccolto o carpiato laterale agli stagi	Salto giro avanti carpiato con 1/2 giro laterale agli stagi o Salto teso avanti
		dietro	Oscillazione dietro e saltare a terra tra gli stagi	Oscillazione dietro e saltare a terra scavalcando esternamente gli stagi	Oscillazione dietro e saltare a terra scavalcando esternamente gli stagi con 1/2 giro esterno	Oscillazione in verticale e spostamento laterale agli stagi	Salto giro dietro raccolto laterale agli stagi	Salto giro dietro carpiato laterale agli stagi	Salto giro dietro teso laterale agli stagi
				Livello 0 (8 elementi; 5 righe)					
				Livello 1 (8 elementi; 6 righe)					
				Livello 2 (8 elementi; 7 righe)					
				Livello 3 (10 elementi; 8 righe)					
				Livello 4 (10 elementi; 9 righe)					

P.P.E.	nota E	Pen.	nota F



VOLTEGGIO



Nome Atleta:		Fascia:						Società:								
Cognome Atleta:		Livello:														
valore		10,5	10,8	11,2	11,6	12,2	12,6	13	13,2	13,4	14	14,6	15	15,4	16	
1	Rovesciamenti Avanti	Posa delle mani + posa dei piedi + pennello	Capovolta saltata	Verticale e capovolta arrivo in piedi	Verticale spinta con arrivo supino	Flic avanti		Ribaltata	Ribaltata con 1/2 giro	Ribaltata con 1 giro		Ribaltata salto raccolto	Ribaltata salto raccolto + 1/2 giro	Ribaltata carpio	Ribaltata carpio 1/2 giro	
2	Volteggio con 1/4 o 1/2 avv. Nella prima fase di volo			Ruota arrivo laterale gambe aperte	Rondata	Rondata per Kasamatsu		Rondata	Rondata per Kasamatsu		Tsukahara raccolto	Tsukahara carpio	rondata per Kasamatsu + salto raccolto avanti	Kasamatsu raccolto o Tsukahara raccolto con avvitamento 360°	Tsukahara teso	
3	Volteggio dalla rondata sulla pedana			Rondata arrivo supino sui tappeti		Rondata + flic dietro arrivo in 4 appoggi prono	Rondata + flic dietro sui tappeti arrivo in piedi			Rondata + flic dietro			Yurchenko raccolto	Yurchenko carpio	Yurchenko teso Yurchenko raccolto con avvitamento 360°	
		Livello 0 (tappetone 60 cm)														
		Livello 1 (tappetone 80 cm)														
								Livello 2 (cubone 1 m)								
											Livello 3 (tavola altezza variabile: F.C h= 1,15m; F.D h= 1,25m; F.E h= 1,35m)					
													Livello 4 (tavola altezza variabile: F.C h= 1,15m; F.D h= 1,25m; F.E h= 1,35m)			

P.P.S.	nota E	Pen.	nota F



SBARRA (altezza 1,60 m)



Nome Atleta:				Fascia:				Società:	
Cognome Atleta:				Livello:					
valore		A 0,1	B 0,2	C 0,3	D 0,4	E 0,5	F 0,6	G 0,7	
elementi in appoggio	1	slanci, sott'entrate e sott'uscite delle gambe e cambi di fronte	Slancio sotto orizzontale	Mezzo giro e sott'uscita della gamba		Slancio all'orizzontale	Slancio sopra l'orizzontale	Slancio in verticale	
			Sott'entrata della gamba tra le braccia per arrivare in appoggio sagittale	Da appoggio dorsale, mezzo giro e arrivo in app. frontale					
			Sott'uscita della gamba per arrivare in appoggio frontale o sagittale	Da app. sagitt. sott'entrata della gamba arrivo in app. dorsale					
elementi in avvicinamento alla sbarra	2	infilate e giri con una o due gambe tra le mani	Basculle in presa poplitea	Infilata in presa poplitea e nel secondo slancio arrivo in app. sagittale	Girarrosto avanti	Girarrosto dietro	Infilata con una gamba tesa tra le mani	Infilata a due gambe tra le mani	Giro dorsale con le gambe unite e tese tra le mani
	3	piantate	Slancio avanti - dietro con piedi alla sbarra a gambe div.	Slancio avanti - dietro con piedi alla sbarra a gambe uni.	Giro di pianta gambe divaricate	Giro di pianta gambe unite	Giro di pianta gambe unite all'orizzontale	Giro di pianta gambe unite sopra l'orizzontale	Giro di pianta gambe unite in verticale
	4	kippe lunghe			Kippe lunga	Kippe lunga e slancio	Kippe lunga e slancio all'orizzontale	Kippe lunga e slancio sopra l'orizzontale	Kippe lunga e slancio in verticale
	5	kippe brevi			kippe breve	Kippe breve e slancio	Kippe breve e slancio all'orizzontale	Kippe breve e slancio sopra l'orizzontale	Kippe breve e slancio in verticale
	6	capovolte avanti e dietro	Capovolta all'appoggio con spinta dei piedi a terra	Capovolta all'appoggio con partenza piedi a terra o gambe in squadra	Giro addominale	Giro addominale staccato dalla sbarra	Giro addominale staccato all'orizzontale	Giro addominale staccato sopra all'orizzontale	Capovolta in verticale
			Giro addominale avanti gambe flesse	Giro addominale avanti gambe tese (ochetta)	Ochetta e slancio sotto orizzontale	Ochetta e slancio all'orizzontale	Ochetta e slancio sopra l'orizzontale	Ochetta e slancio in verticale	
	7	giri a gambe divaricate		Slancio avanti - dietro a gambe divaricate		Giro Stalder	Giro Stalder all'orizzontale	Giro Stalder sopra orizzontale	Giro Stalder in verticale
elementi in sospensione	8	corpo squadrato		Tempo di fucs dalla sospensione	Fucs dall'appoggio	Fucs da uno slancio in orizzontale	Fucs da uno slancio sopra l'orizzontale	Fucs dalla verticale	
elementi con fase di volo	9						Infilata e controstaccata	Giro dorsale a gambe unite + controstaccata	
uscite	10	avanti e dietro	Slancio dietro e salto a terra	Slancio dietro all'orizzontale e salto a terra	Fioretto gambe divaricate	Fioretto gambe unite	Fioretto gambe unite con 1/2 giro	Infilata a gambe unite per scavalcare la sbarra e saltare a terra	
				Guizzo	Guizzo con 1/2 giro	Fioretto gambe divaricate con 1/2 giro			
Livello 1 (8 elementi 5 righe)									
Livello 2 (8 elementi 6 righe)									
Livello 3 (10 elementi 7 righe)									
Livello 4 (10 elementi 8 righe)									

P.P.E.	nota E	Pen.	nota F

**FUNGHETTO**

Nome Atleta:

Fascia:

Società:

Cognome Atleta:

Livello:

obbligatorio 1	obbligatorio 2	obbligatorio 3	obbligatorio 4	obbligatorio 5	obbligatorio 6
punti 12,5	punti 13	punti 14	punti 15	punti 16	punti 17
Partenza gambe unite, spinta dei piedi per eseguire 1 mulinello gambe unite	Partenza gambe unite, spinta dei piedi per eseguire 1 mulinello gambe unite	Partenza gambe unite, 1 mulinello			
1 mulinello	1 mulinello	1 mulinello	Russo 180°	1 mulinello Thomas	1 mulinello Thomas
1 mulinello	1 mulinello	Stokly d A	1 mulinello	1 mulinello Thomas	1 mulinello Thomas
1 mulinello	1 mulinello	1 mulinello	1 pivot	1 mulinello	1 mulinello
1 mulinello	1 mulinello	1 mulinello	1 mulinello	Russo 360°	Russo 720°
1 mulinello	1 mulinello	1/2 pivot	Stokly d A	1 pivot	1 pivot in 4 appoggi
1 mulinello	1 mulinello	1 mulinello	1 mulinello	Stokly d A	Stokly d A
1 mulinello	1 mulinello	Pelle	Pelle	Pelle	Pelle
mulinello e spinta delle mani per arrivare a terra fronte al fungo	mulinello + 1/4 di giro per scavalcare il fungo e saltare a terra	1 mulinello	1 mulinello	1 mulinello	1 mulinello
		Tedesco	Tedesco	Tedesco	Tedesco
Livello 2		Livello 3		Livello 4	

P.P.O.	nota E	Pen.	nota F



ANELLI



Nome Atleta:				Fascia:				Società:				
Cognome Atleta:				Livello:								
valore		A	B	C	D	E	F	G				
		0,1	0,2	0,3	0,4	0,5	0,6	0,7				
Elementi di slancio	1	votabraccia di petto	Votabraccia di petto corpo squadrato		Votabraccia di petto corpo teso		Votabraccia di petto con le spalle all'altezza degli anelli	Votabraccia di petto con le spalle sopra gli anelli	Votabraccia di petto in verticale di passaggio			
	2	votabraccia di dorso	Votabraccia di dorso corpo squadrato		Votabraccia di dorso corpo teso		Votabraccia di dorso con le spalle all'altezza degli anelli	Votabraccia di dorso con le spalle sopra gli anelli	Votabraccia di dorso in verticale di passaggio			
	3	oscillazioni e slanciappoggi	Presa di slancio	Dall'appoggio, capovolta avanti alla sospensione	Slanciappoggio dietro braccia tese	Slanciappoggio dietro all'orizzontale	Honma gambe flesse	Honma carpio	Yamawaky			
			Oscillazione completa con il corpo sotto gli anelli		Oscillazione completa con il corpo sopra gli anelli	Slanciappoggio avanti	Slanciappoggio avanti + capovolta avanti alla sospensione (Chechi)	Kippe dorsale all'appoggio	Capovolta all'appoggio a braccia tese e corpo teso			
Elementi di forza	4	sospensione	Orizzontale prona a gambe divaricate 2"	Orizzontale supina a gambe divaricate 2"	Orizzontale prona a gambe unite 2"	Orizzontale supina a gambe unite 2"						
			Da sosp. Salita in candela a corpo squadrato	Da sosp. Salita in candela a corpo teso								
			Dalla sosp. Rovesciata salire a corpo squadrato in candela		Da sosp. Traslocata lenta dietro a corpo squadrato per arrivare in candela	Da orizz. prona unita 2" salita in candela a corpo teso						
			Dalla candela, scendere a corpo squadrato in sosp. Rovesciata	Dalla candela, scendere a corpo teso in sosp. Rovesciata								
	5	appoggio	Squadra gambe flesse 2"	Squadra unita 2"	Squadra divaricata 2"	Tenuta ad uovo 2"		Orizzontale divaricata 2"	Croce 2"			
				Tirata carpea	Capovolta lenta avanti braccia piegate e ritorno in appoggio	Capovolta dietro lenta a braccia piegate e corpo teso e ritorno in appoggio	Salita a corpo flessa braccia flesse in verticale 2"	Salita a corpo teso braccia flesse in verticale 2" o salita a corpo flessa braccia tese in verticale 2"				
Elementi di slancio-forza	6	sospensione	Slancio dietro e arrivo in orizzontale prona in sospensione gambe divaricate 2"	Slancio avanti e arrivo in orizzontale supina in sospensione gambe divaricate 2"	Slancio dietro e arrivo in orizzontale prona in sospensione gambe unite 2"	Slancio avanti e arrivo in orizzontale supina in sospensione gambe unite 2"						
	7	appoggio				Slanciappoggio avanti in squadra 2"	Slanciappoggio avanti in squadra 2"	Honma in squadra 2"				
uscite	8	Avanti		Salto raccolto avanti	Salto carpio avanti	Salto carpio avanti con 1/2 giro	Salto teso avanti o Salto teso avanti con 1/2 giro	Salto teso avanti con avvitemento 360°	Salto teso avanti con avvitemento 540°			
		Dietro	Oscillazione dietro e abbandono degli anelli per arrivare a terra	Salto raccolto dietro	Salto carpio dietro	Salto teso dietro	Salto teso dietro con avvitemento 360°	Capovolta dietro all'appoggio a braccia tese e gambe flesse e con continuità salto raccolto dietro	Doppio raccolto dietro			
Livello 3 (10 elementi 6 righe)												
						Livello 4 (10 elementi 7 righe)						

P.P.E.	nota E	Pen.	nota F