

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
- Cavallo 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 Obbligatorii** proposti sono già espressi sulla griglia, ad eccezione degli **Obbligatorii** 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*				
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*	
			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 teso avanti con avvitamento 180°
Salto giro carpio avanti	Salto giro teso avanti	Salto raccolto avanti avvitamento 360°				Salto raccolto + salto raccolto	Salto carpio + salto carpio	Salto teso avanti con avvitamento 360°	
Salto giro raccolto dietro	Salto giro teso dietro	Salto teso dietro con avvitamento 180°				Salto teso dietro con avvitamento 180°	Salto teso avanti + raccolto o carpio avanti		
10	dietro		Salto giro raccolto dietro	Salto giro teso dietro	Salto teso dietro con avvitamento 180°	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:						
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 + 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 all'appoggio con piedi sopra gli stagi	Dietrofront sopra l'orizzontale
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		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"	Colpo di petto e controstaccata
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	Partenza gambe unite, 1 mulinello	Partenza gambe unite, 1 mulinello	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
1 mulinello	1 mulinello	1 mulinello	1 mulinello	1 mulinello	1 mulinello
1 mulinello	1 mulinello	Tedesco	Tedesco	Tedesco	Tedesco
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				
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"		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