

Regolamento - Griglie GAM



Antonello Di Cerbo





LIVELLI E REGOLE GENERALI DI GARA

- Il programma tecnico è suddiviso in 4 livelli: **Livello BASE, Livello INTERMEDIO, Livello AVANZATO, Livello ÉLITE.**

Ogni livello ha delle specifiche regole di gara.

- Il **Livello BASE** 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 INTERMEDIO** 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 AVANZATO** 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.**

LEGA GINNASTICA





- Il **Livello ÉLITE** 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**.

- I ginnasti che hanno partecipato ad un campionato federale Gold nell'anno in corso possono gareggiare solo nei livelli **ÉLITE**

❖ FASCE D'ETÀ E LIVELLI

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

Denominazione	Anno di nascita	Livelli
Fascia A	2018-2017-2016*	Base, Intermedio e Avanzato
Fascia B	2016*-2015-2014	Tutti i Livelli
Fascia C	2013-2012-2011	Tutti i Livelli
Fascia D	2010 in poi	Tutti i Livelli

* I ginnasti anno 2016 che compiono gli 8 anni **ENTRO** la Fase Nazionale rientreranno nella fascia B per tutte le prove del Campionato; mentre i ginnasti anno 2016 che compiono gli 8 anni **DOPO** la Fase Nazionale rientreranno nella fascia A per tutte le prove del Campionato.



❖ 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.

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 BASE	8 elementi 5 righe	8 elementi 5 righe	NO	NO
LIVELLO INTERMEDIO	8 elementi 6 righe	8 elementi 6 righe	8 elementi 5 righe	NO
LIVELLO AVANZATO	8 elementi 7 righe	8 elementi 7 righe	8 elementi 7 righe	NO
LIVELLO ÉLITE	10 elementi 8 righe	10 elementi 8 righe	10 elementi 8 righe	10 elementi 6 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 **Base** 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 **Intermedio** 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 **Avanzato** 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 **Base** è previsto l'utilizzo di **Tappetoni** ad altezza pari a **60 cm**;
 - per il livello **Intermedio** è previsto l'utilizzo di **Tappetoni** ad altezza pari a **80 cm**;
 - per il livello **Avanzato** è previsto l'utilizzo del **Cubone** ad altezza pari a **100 cm** con **tappeto di arrivo di 20 cm**;
 - per il livello **Élite** è previsto l'utilizzo della **Tavola** ad altezze differenti per fascia d'età: per la **Fascia B, h=1,15m**; per la **Fascia C, h=1,25m**; per la **Fascia D, h=1,35m**).



- 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 BASE (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 INTERMEDIO (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 AVANZATO (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 -7 righe	- max obbligatorio 3	NO
LIVELLO ÉLITE (5 attrezzi su 6)	- 10 elementi - 8 righe	-1 salto -Tavola, h= variabile con età	NO	-10 elementi -8 righe	-10 elementi -8 righe	- max obbligatorio 6	-10 elementi -6 righe



❖ 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 8	0.00 punti
Da 7	3.00 punti
Da 6	4.00 punti
Da 5	5.00 punti
Da 4	6.00 punti
Da 3	7.00 punti
Da 2	8.00 punti
Da 1	9.00 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 **Base**, **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 fosse stata ricoperta una riga;

Nei livelli **Intermedio, Avanzato ed Élite** 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, nelle Fasi Interregionali e nella Fase Nazionale, possono essere eseguiti su una pedana regolamentare 12mX12m oppure su una striscia di pedana lunga massimo 17m. La decisione sarà a discrezione della società organizzatrice di ciascuna tappa, che ne darà comunicazione al momento dell'uscita degli ordini di lavoro.

In ogni caso, si consiglia la preparazione degli esercizi sulla striscia facilitante di 17m, più semplicemente reperibile.

➤ **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 staggi) sarà considerato come uno **slancio sopra gli staggi** 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 **Base** e **Intermedio** 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 Obbligatori** proposti sono già espressi sulla griglia, ad eccezione degli **Obbligatori** 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 (**e non in meno**) 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 **Intermedio**, dove gli elementi di valore massimo sono le D =0.4, e si presenta un elemento di valore E, tale elemento avrà lo stesso valore di una D, ovvero 0.4, invece di 0.5 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.

LEGA GINNASTICA





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 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, retrospulsione delle mani a terra per spingersi a corpo proteso avanti	Da squadra unita, retrospulsione 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	Capovolta avanti arrivo in piedi	Capovolta avanti saltata	tuffo	Endo in verticale 2"	Endo a gambe unite in verticale 2"	
			dondolino sulla schiena con presa delle ginocchia con le mani e salire in piedi		Capovolta avanti + salita in verticale di passaggio a gambe flesse o divaricate	Capovolta avanti + salita in verticale 2" a gambe unite e tese + capovolta avanti			
5	dietro	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	Capovolta dietro in vert. braccia tese + perno 180°	Capovolta dietro in vert. braccia tese + perno 360°		
rovesciamenti	6	avanti	Verticale di passaggio + capovolta arrivo seduto	Ruota arrivo laterale	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 in piedi	Verticale + capovolta arrivo in piedi a gambe tese				
ribaltamenti	7	avanti	Verticale con ribaltato sulla braccia (piano verticale avanti) + capovolta	Esape di testa	Pretenza piedi uniti, verticale con ribaltato sulla braccia + capovolta	Flic avanti*	Ribaltata a 2 gambe + flic avanti*	2 flic avanti consecutivi*	
				Ribaltata a 1 gamba	Ribaltata a 2 gambe*	Ribaltata a 1 gamba + ribaltata a 2 gambe*		Ribaltata a 1 g. + ribaltata a 2 g. + flic avanti*	
8	dietro		Rondata*	Flic dietro arrivo a corpo proteso dietro	Flic dietro*	2 flic dietro consecutivi*	Flic tempo*	Flic tempo + flic dietro (o viceversa)*	
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 teso avanti con avvitamento 360°	
					Salto giro carpio avanti	Salto giro teso avanti	Salto raccolto avanti avvitamento 360°		
						Salto raccolto + salto raccolto	Salto carpio + salto carpio		Salto teso avanti + Salto 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 360°	Salto teso dietro con avvitamento 540°	
Salto giro carpio dietro	Salto raccolto dietro con avvitamento 180° o twist raccolto	Twist carpiato							
Livello Base (8 elementi; 5 righe)									
Livello Intermedio (8 elementi; 6 righe)									
Livello Avanzato (8 elementi; 7 righe)									
Livello Élite (10 elementi; 8 righe)									

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



MINI TRAMPOLINO



Nome Atleta:						Fascia:				Società:		
Cognome Atleta:						Livello:						
valore		10,8	11	11,2	11,4	11,6	12	12,6	13,2	13,6	13,8	14
1	Avanti	Pennello	Pennello raccolto	Capovolta saltata	Pennello 1 giro	Tuffo	Flic avanti	Salto giro raccolto con avvitamento 180°	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 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 + twist raccolto o raccolto con avvitamento 180°	Rondata + salto teso	Rondata + twist carpio con avvitamento 180°	Rondata + teso con avvitamento 360°	Rondata teso con avvitamento 540°
						Rondata + salto raccolto	Rondata + salto carpio					
Livello Base (2 volte lo stesso salto)												
Livello Intermedio (2 salti diversi di matrice tecnica differente o uguale; vale il migliore dei due salti)												
Livello Avanzato (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



PARALLELE PARI



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	senza capovolgimenti	Squadra gambe unite e flesse 2"	Squadra gambe unite e tese 2"	Squadra gambe unite 2" su uno staggio	Squadra gambe divaricate 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 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 verticale 2", cambio interno	Da squadra unita, salita in verticale a gambe unite e tese 2"	Da verticale 2", cambio 360°		
				Da seduti gambe div., Verticale sugli omeri 2"							Da verticale 2", cambio esterno	
	3	slancio	Da seduti gambe div., spostamento delle mani avanti per unire le gambe dietro in oscillazione	Oscillazione completa con piedi sopra gli staggi	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 staggio	Da sedia su uno staggio, mezzo giro in quadrupedia + oscillazione avanti						Dietrofront arrivo brachiale	Dietrofront sopra l'orizzontale	
4	avanti	Oscillazione completa in sosp. brachiale con il corpo sotto gli staggi	Oscillazione completa in sosp. Brachiale con il corpo all'altezza degli staggi (avanti e dietro)	Oscillazione completa in sosp. brachiale con il corpo sopra gli staggi (avanti e dietro)	Kippe brachiale gambe unite + oscillazione sopra gli staggi	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 staggi	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 1 piedi poggiati sugli staggi	Slanciappoggio dietro sopra gli staggi	Slancio dietro in app. brachiale e giro completo sugli omeri (rullou avanti)	Slanciappoggio dietro sopra l'orizzontale	Slanciappoggio con controstaccata dietro	Slanciappoggio in verticale				
6	kippe brevi		Kippe breve a gambe divaricate	Kippe breve gambe unite e slancio sopra gli staggi	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 kontrokippe	Oscillazione completa in sospen. rovesc. gambe unite e tese in faccia	dall' appoggio o dalla squadra unita, semirovesciamento dietro con gambe tese in faccia alla sospensione a corpo teso	Impennata arrivo in sosp. brachiale	Controkippe alla sospensione	Controkippe alla sosp. brachiale	Impennata all' appoggio braccia tese	Controkippe all' appoggio braccia tese		
8	Kippe lunga		Kippe lunga a gambe divaricate	Kippe lunga gambe unite e slancio sopra gli staggi	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 staggi (anche a gambe flesse durante la frustata)	Moy dall'oscillazione in sospensione ritta (anche a g. flesse) alla sosp. brachiale	Moy dall'appoggio alla sosp. brachiale con passaggio in sosp. a corpo teso (anche gambe flesse)	Moy dall' appoggio con caricamento arco/squadro	Moy dalla verticale passaggio in sosp. 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 staggi con 1/2 giro esterno (bandiera)	Bandiera all'orizzontale	Bandiera all'orizzontale con 1/2 giro interno (verso le parallele)	Salto giro avanti carpiato o carpiato laterale agli staggi	Salto giro avanti carpiato con 1/2 giro laterale agli staggi o Salto teso avanti				
		dietro	Oscillazione dietro e saltare a terra tra gli staggi	Oscillazione dietro e saltare a terra scavalcando esternamente gli staggi	Oscillazione dietro e saltare a terra scavalcando esternamente gli staggi con 1/2 giro interno	Oscillazione in verticale e spostamento laterale agli staggi	Salto giro dietro raccolto laterale agli staggi	Salto giro dietro carpiato laterale agli staggi	Salto giro dietro teso laterale agli staggi			
Livello Base (8 elementi; 5 righe)												
Livello Intermedio (8 elementi; 6 righe)												
Livello Avanzato (8 elementi; 7 righe)												
Livello Élite (10 elementi; 8 righe)												

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



VOLTEGGIO



Nome Atleta:		Fascia:					Società:								
Cognome Atleta:		Livello:													
valore		10,6	11	11,6	12,2	12,8	13,2	13	13,2	13,6	14	14,6	15,4	16,2	17
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 (solo per Liv. Élite)	Tsukahara carpio	Rondata per Kasamatsu + salto raccolto avanti	Kasamatsu raccolto o Tsukahara raccolto con avvitamento 360°	Tsukahara tesò
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 tesò
		Livello Base (tappetone 60 cm)													
		Livello Intermedio (tappetone 80 cm)													
							Livello Avanzato (cubone 1 m)								
											Livello Élite (tavola altezza variabile: F.B h= 1,15m; F.C h= 1,25m; F.D 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								
elementi in avvicinamento alla sbarra	2	infilate e giri con una o due gambe tra le mani	Basculle in presa poplitea	Infilata in presa poplite 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	Giro addominale staccato in verticale	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					
				Guizzo	Guizzo con 1/2 giro	Fioretto gambe divaricate con 1/2 giro						
Livello Intermedio (8 elementi 5 righe)												
Livello Avanzato (8 elementi 7 righe)												
Livello Élite (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, spinta dei piedi per eseguire 1 mulinello gambe unite	Partenza gambe unite, 1 mulinello	Partenza gambe unite, 1 mulinello	Partenza gambe unite, 1 mulinello
1 mulinello	1 mulinello	1 mulinello	1 mulinello	Russo 180°	1 mulinello Thomas
1 mulinello	1 mulinello	1 mulinello	Stokly d A	1 mulinello	1 mulinello Thomas
1 mulinello	1 mulinello	Stokly d A	1 mulinello	1 pivot	1 mulinello
1 mulinello	1 mulinello	1 mulinello	1 mulinello	1 mulinello	Russo 360°
1 mulinello	pelle	pelle	1/2 pivot	Stokly d A	1 pivot
1 mulinello	1 mulinello	1 mulinello	1 mulinello	1 mulinello	Stokly d A
1 mulinello	1 mulinello	1 mulinello	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	Tedesco	1 mulinello	1 mulinello	1 mulinello
			Tedesco	Tedesco	Tedesco
Livello Avanzato					
Livello Élite					

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



ANELLI



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 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)	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"				
					Slanciappoggio dietro in squadra divaricata 2"	Slanciappoggio dietro arrivo in tenuta ad uovo 2"	Kippe squadra 2"	Slanciappoggio dietro in orizzontale divaricata 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 avvitamento 360°	Salto teso avanti con avvitamento 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 avvitamento 360°	Capovolta dietro all'appoggio a braccia tese e gambe flesse e con continuità salto raccolto dietro	Doppio raccolto dietro			

Livello Élite (10 elementi 6 righe)

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