

INFORMAZIONI

LOCATION
ASSELHEIMER STR 19
67269 GRÜNSTADT
GERMANY

REGISTRAZIONE ATLETE

**LE ISCRIZIONI
APRONO IL
1° SETTEMBRE!**

- Dai un'occhiata alle regole allegate e manda il modulo di pre-registrazione per riceverlo. Il modulo di iscrizione il 1° settembre.
- Sostituzioni/ modifiche possono essere fatte in base alla disponibilità entro e non oltre il 16 Novembre .
- Costi di iscrizione sono **20€** per atrezzo / **80€** per All-Around
- Nessun costo di iscrizione addizionale per la gara a squadre

SQUADRE

**MINIMO 3
MASSIMO 5
SENZA LIMITE ETA'**

- I membri della squadra devono essere dello stesso livello ma non della stessa età.
- Le squadre comprendono un numero minimo di 3 e massimo di 5 atlete.
- I club possono formare anche più di una squadra. (Team entries are free!)
- Le classifiche si basano sui migliori punteggi di 3 attrezzi nella stessa sessione.

SPETTATORI

- I biglietti di ingresso sono **6€** per adulti, **3€** per studenti 7-17 anni, **gratis** per i minori di 6 anni.
- I biglietti sono validi per tutto il fine settimana, gli spettatori possono assistere a più sessioni.
- Tutti gli spettatori si atterranno alle attuali norme sanitarie.

COME RAGGIUNGERCI

- Frankfurt International è l'aeroporto più vicino, ma anche Frankfurt Hahn e Lussemburgo sono vicini.
- I treni possono essere prenotati tramite Deutsche Bahn, e la stazione più vicina è a Grünstadt (raggiungibile a piedi dalla palestra)
- Grünstadt si trova nella tedesca "Wine Street" con una serie di hotel. Noi suggeriamo Jakobslust, Villa Brenner, o Pfalzhotel Asselheim.

ASSICURAZIONE

L'assicurazione del partecipante è responsabilità di ogni club, garantendo la copertura per i propri atleti, ospiti e tutti i membri della propria delegazione

GIUDICI

Ci club dovrebbero provvedere ad un giudice per ogni 15 ginnaste. Gymfinitypaga i giudici **70€/sessione**, e provvede al vitto durante la gara, ma i club devono provvedere alle spese di viaggio.

Compenso per mancanza di giudice = 150€

REGOLE GYMFINITY INVITE

Le regole sono incentrate sulla crescita delle atlete e su un sano sviluppo sportivo. L'obiettivo è di maturare le ginnaste su tutti e quattro gli attrezzi e di formare solide basi, lavorando affianco alla regolare struttura del tuo club per offrire alle atlete GAF più opportunità competitive internazionali, ad ogni età, livello e competenza.

Il regolamento è suddiviso in 7 livelli basati esclusivamente sul livello di difficoltà e non per età

Le 6 esigenze di composizione sono uguali per tutti i livelli. Le differenze tra i livelli sono basate sul numero minimo e massimo di elementi che possono soddisfare le esigenze di composizioni.

Gli esercizi consistono in

- 1) **Valore difficoltà "VP"**
Il valore di partenza (VP) delle sole 6 esigenze di composizione.
- 2) **Esecuzione "E"**
Il punteggio di partenza per l'esecuzione è 10.00
- 3) **Bonus collegamenti "CB"**
I tre collegamenti diretti più alti.

RIASSUNTO LIVELLI

Tutti i livelli sono basati sulle stesse 6 esigenze di composizione soddisfatte da Value Parts "VP." I livelli differiscono nelle minime e massime difficoltà degli elementi per soddisfare le VP. Gli elementi devono essere differenti per soddisfare ogni Vp. Gli elementi possono soddisfare una sola VP alla volta, non possono essere ripetuti per soddisfare un'altra VP. Gli elementi possono essere uguali o diversi per avere il bonus collegamenti. In breve, gli elementi devono essere diversi per contare come VP, ma possono essere uguali per CB (bonus collegamenti). Siamo contenti di aiutarvi a scegliere il livello adatto! Guardate i nostri esempi di esercizio nei video oppure mandateci una email.

LIVELLO	Restrizioni Penalità 1.00	Elementi Acro al Minimo del Livello VP	Elementi Artistici al Minimo del Livello VP	Elementi Parallele al Minimo del Livello VP	Elementi Open "O" Permessi	Volteggio
A	No B, No Salti	1A	1A	1A	SI	tappetoni
AB	Max 2B, No C	1A	1B	2A	SI	tappetoni con arrivo a terra
B	No C	1B	1B	1B	MAX 2	tavola arrivo su tappetoni
BC	Max 2C, No D	1B	1C	2B	MAX 1	tavola 110-125 cm
C	No D	1C	1C	1C	NO	tavola a 125 cm
CD	Max 2D, No E	1C	1D	2C	NO	tavola a 125 cm
D	Nesuna	1D	1D	1D	NO	tavola a 125 cm

VALORE ELEMENTI O=0.10 A=0.20 B=0.40 C=0.60 D=0.80 E+=1.00

Elementi O sono elementi "Open" che non sono elencati nel CdP ma sono intenzionali movimenti di ginnastica usati come sviluppo (vedere pag 8 e 9.)

OGNI VP MANCANTE COMPORTA UNA PENALITA' DI 0.50 PUNTI. PRESENTARE UNA ELEMENTO NON CONCESSO COMPORTA UNA PENALITA' DI 1.00 PUNTO

ELEMENTI AGGIUNTIVI NON VENGONO CONSIDERATI COME VP O COME SOSTITUZIONE DI ELEMENTO MANCANTE, MA NON COMPORTANO PENALITA'.

VOLTEGGIO

Per il punteggio di Volteggio viene preso in considerazione il migliore dei due. **Un bonus di 0.30 viene aggiunto al punteggio se i due salti sono differenti.** Tutti i punteggi sono basati su body shape, ampiezza, dinamicità, altezza e distanza. Il valore di partenza per l'Esecuzione è 10.00, in aggiunta al Valore del salto elencato in seguito, 0.30 Bonus per due salti differenti. Per i volteggi in cui è previsto un salto l'allenatore è autorizzato a stare in piedi sui tappeti senza ricorrere in penalità, nonostante ciò se l'allenatore tocca l'atleta il punteggio è pari a 0.00.

LIVELLO A

Volteggi con corpo teso attraverso tutto il movimento, atterraggio sdraiati proni o supini.

Onto Mat Stack
80-100cm

- 1.0 **Verticale spinta**
- 1.0 **Rondata arrivo prone**
- 1.4 **Rondata in pedana, rimbalzo arrivo supino**
- 1.4 **3/4 Salto teso avanti arrivo supino**

LIVELLO AB

Volteggi previsti con repulsione oltre i tappetoni arrivo su due piedi.

Su tappetoni
80-100cm altezza
~135cm profondità

- 1.6 **Ribaltata oltre i tappetoni**
- 1.6 **Rondata oltre i tappetoni**
- 2.0 **Rondata in pedana, rimbalzo Flic-flac oltre i tappetoni**

LIVELLO B

Timers con corpo teso. Possono tutti atterrare in piedi, con rimbalzo e atterrare sdraiate, o arrivare direttamente sdraiati dopo la rotazione oltre la verticale.

Su tavola arrivo su tappetoni
110-125cm

- 2.0 **Lavoro avanti (per Ribaltata o Salto avanti)**
- 2.0 **Lavoro laterale (per Tsukahara / Kasamatsu)**
- 2.4 **Lavoro indietro (per Yurchenko)**

LIVELLO BC & LIVELLO C

Tavola a 110-125cm

Tutti i volteggi presenti nel CdP FIG. I volteggi con salto hanno un bonus di 0.50

LIVELLO CD, LIVELLO D

Tavola a 125cm

Tutti i volteggi presenti nel CdP FIG.

Volteggio alternativo per livelli con elementi O permessi avrà un valore di partenza di 0.50, ma devono essere dichiarati ai giudici prima del salto.

PARALLELE

I punteggi di parallele sono determinati usando i 6 elementi VP elencati. Esecuzione secondo regolamento FIG e aggiunta dei Bonus Collegamenti. Gli elementi devono essere differenti per soddisfare le VP e possono soddisfarne solo una alla volta. Lo stesso elemento non può essere ripetuto per soddisfare un'altra VP. Gli elementi possono essere diversi o uguali per ricevere il bonus Collegamenti (vedere pag 8.) I livelli in cui sono previsti elementi O possono usare l'uscita come elemento con fase di volo ma possono usare solo l'entrata in sostituzione dell'uscita. Questi livelli possono inoltre utilizzare una singola oscillazione con frustata o un singolo slancio per soddisfare le esigenze di composizione. In tutti gli altri livelli conta l'elemento in se stesso (non la singola oscillazione o il singolo slancio).

	Restrizioni Penalità 1.00	Difficoltà Minima	Elementi O permessi
A	No Bs, No Saltos	1A	SI
AB	Max 2B, No C	2A	SI
B	No Cs	1B	MAX 2
BC	Max 2Cs, No Ds	2B	MAX 1
C	No Ds	1C	NO
CD	Max 2Ds, No Es	2C	NO
D	None	1D	NO

E' concesso l'utilizzo di un tappeto extra di 10 cm per elementi con fase di volo e uscite con difficoltà B e maggiori. Nei livelli A e AB è consentito l'uso di un tappeto aggiuntivo di 30cm. I tappeti possono essere spostati durante l'esercizio.

O=0.10 A=0.20 B=0.40 C=0.60 D=0.80 E+=1.00

OGNI VP MANCANTE COMPORTA UNA PENALITA' DI 0.50 PUNTI. PRESENTARE UNA ELEMENTO NON CONCESSO COMPORTA UNA PENALITA' DI 1.00 PUNTO
ELEMENTI AGGIUNTIVI NON VENGONO CONSIDERATI COME VP O COME SOSTITUZIONE DI ELEMENTO MANCANTE, MA NON COMPORTANO PENALITA'.

6 VP ESIGENZE DI COMPOSIZIONE IN TUTTI I LIVELLI



TRAVE E CORPO LIBERO

I punteggi di Trave e Corpo libero sono determinati sommando il valore degli elementi VP elencati, l'esecuzione secondo regolamento FIG, e il Bonus Collegamenti. Gli elementi devono essere differenti per soddisfare le VP e possono soddisfarne solo una alla volta. Lo stesso elemento può essere ripetuto per avere il Bonus Collegamenti (vedere pag8.). La direzione degli elementi acrobatici viene stabilita dall'inizio del movimento. Entrata e Uscita possono essere utilizzare per soddisfare le esigenze di composizione VP.

	Restrizioni Penalità 1.00	Difficoltà Minima elementi Acro	Difficoltà minima elementi Artistici	Elementi O Permessi
A	No Bs No Salti acro	1A	1A	SI
AB	Max 2B, No C	1A	1B	SI
B	No C	1B	1B	MAX 2
BC	Max 2C, No D	1B	1C	MAX 1
C	No D	1C	1C	NO
CD	Max 2D, No E	1C	1D	NO
D	No <u>Q</u>	1D	1D	NO

Trave: Livelli A e AB possono utilizzare un ulteriore tappeto di 30cm sotto la trave e/o in uscita. In tutti i livelli un ulteriore tappeto per arrivi di 10 cm può essere usato per uscite di valore B o superiore.
Corpo libero: un ulteriore tappeto per arrivi di 10 cm può essere usato per elementi acrobatici di valore B o superiore.
I tappeti possono essere spostati durante l'esecuzione dell'esercizio.

O=0.10 A=0.20 B=0.40 C=0.60 D=0.80 E+=1.00

**OGNI VP MANCANTE COMPORTA UNA PENALITA' DI 0.50 PUNTI. PRESENTARE UNA ELEMENTO NON CONCESSO COMPORTA UNA PENALITA' DI 1.00 PUNTO
ELEMENTI AGGIUNTIVI NON VENGONO CONSIDERATI COME VP O COME SOSTITUZIONE DI ELEMENTO MANCANTE, MA NON COMPORTANO PENALITA'.**

6 VP ESIGENZE DI COMPOSIZIONE IN TUTTI I LIVELI



BONUS COLLEGAMENTI

Il Bonus Collegamenti viene riconosciuto solo per collegamenti DIRETTI, per un massimo di TRE connessioni con valore più alti. L'ordine degli elementi può essere invertito per ricevere il Bonus (esempio A+B ha lo stesso bonus di B+A). I collegamenti possono avvenire con cambio direzione, a patto che mantengano la fluidità del movimento senza pause o ulteriori molleggi. Gli Elementi possono essere ripetuti per ricevere il CB. Se gli elementi sono ripetuti, si ottiene solo un Bonus Collegamenti. Per elementi diversi, un elemento può essere utile per due collegamenti (esempio: granvolta- granvolta- granvolta riceve un solo CB visto che gli elementi sono tutti uguali, Tempo di capovolta - giro di pianta alla verticale- stalder riceve due Cb visto che il giro di pianta alla verticale è usato in due collegamenti). Nei livelli AB, BC e D, non sono previsti bonus collegamenti con elementi della massima difficoltà permessi, visto che questi elementi dovrebbero essere "nuovi" e non svolti in collegamenti.

L'esercizio a parallele dovrebbe essere collegato di default. Bonus Collegamenti non può includere elementi A e sono contraddistinti dalle lettere in rosso elencate qui sotto.

	A+A	A+B	B+B	A+C	B+C	C+C	B+D	C+D	D+D
A	0.20								
AB									
B		0.20	0.30						
BC									
C			0.20	0.30	0.40	0.50			
CD									
D					0.20	0.30	0.40	0.50	0.60

GLI ELEMENTI DEVONO ESSERE **DIVERSI** PER VALERE COME VP, MA POSSONO ESSERE **UGUALI** PER OTTENERE I CB.

ELEMENTI OPEN "O"

Elementi O sono elementi "open" di livello inferiore che non compaiono nel Codice dei Punteggi ma sono spesso usati nei programmi obbligatori per costruire le basi della ginnastica. Possono essere usati come VP di valore 0.10 nei livelli A, AB, un massimo di due per livelli B, e massimo uno per il livello BC.

PARALLELE

Capovolte

Partenza piedi pari uniti, o da lunga oscillazione (mezzavolta) da slancio o da salto a staggio alto.
Both count as a circle, but the same circle.
Only the Long Swing Pullover fulfils the Long Swing requirement.

Salto in appoggio frontale

Oscillazione o tenuta L

è possibile toccare a terra prima di effettuare entrata in capovolta

Oscillazione con frustata

Lunga oscillazione che mostra cambio di posizione

Giri con gamba/e infilata/e

Usare una o due gambe per assistere nei giri attorno allo staggio (anche in presa poplitea).

Slancio appoggio unito o divaricato salto / Infilata a due salto

a staggio alto, o come uscita. Può soddisfare l'esigenza di Uscita o Elemento con fase di volo

Slancio

minimo a 45° sotto l'orizzontale. Soddisfa esigenza della verticale

Slancio dietro arrivo in piedi o guizzo

con o senza 1/2 giro. Può soddisfare esigenza di elemento con fase di volo (ma l'entrata deve essere usata in sostituzione dell'uscita.)

TRAVE E CORPO LIBERO

Forme basic di salti

(pennello, pennello con cambio, raccolto enjambee sul posto/divricato fino a 135°, ecc)
Tutti i salti partenza a piedi uniti che non siano inclusi del CdP.

Verticale e 3/4 di verticale

in qualsiasi forma, inclusa verticale capovolta e capovolta alla verticale. La verticale soddisfa il lavoro acrobatico avanti, invece verticale presa dalla ruota soddisfa lavoro acrobatico laterale.

1/2 giro perno

gamba libera in qualsiasi posizione

Entrata a trave

di qualsiasi tipo che mostrano artisticità (non arrampicata, ma ha l'apparenza e la qualità di un elemento)

Capovolte avanti e dietro

including "shoulder rolls."

Tenute di posizione

tenute almeno 2 secondi di una specifica posizione acrobatica invertita (a testa in giù) come ponte o candela, l'entrata dell'elemento determina il tipo di lavoro acrobatico per l'esigenza di composizione.

ALL-AROUND E DI SINGOLO ATTREZZO

- Ogni atleta può gareggiare su tutti e quattro gli attrezzi per una classifica all-around, o selezionare un numero di attrezzi in cui gareggiare e concorrere nella classifica di specialità di attrezzo.
- Vengono premiate le prime tre ginnaste, per ogni fascia di età, per ogni attrezzo come nella classifica generale.

FASCE DI ETÀ'

- Le premiazioni sono divise prima per livello e poi per fascia di età.
- I gruppi per ogni fascia di età prevede
- Le fasce di età possono prevedere una differenza di massimo tre anni per gruppi minori di 14 anni. I maggiori di 14 anni possono essere nello stesso gruppo senza distinzione.
- I gruppi per fasce di età saranno formati dall'organizzazione una volta chiuse le iscrizioni alla gara.
- Le classifiche sono composte dividendo il numero totale delle atlete di un livello in gruppi approssimativamente uguali in base alle date di nascita.
- Per esempio, un gruppo di 21 atlete può essere diviso in tre gruppi da 7, o in un gruppo da 10 e uno da 11.

SQUADRE

- Ogni squadra è composta da minimo 3 e massimo 5 ginnaste.
- Un club può presentare più squadre.
- Per la classifica vengono considerati i migliori 3 punteggi ad attrezzo.
- Tutte le ginnaste della squadra devono essere iscritte allo stesso livello.
- Nel caso di competizioni di grandi dimensioni, i direttori di gara possono richiedere che determinati turni di gara siano composte da squadre all'interno di una specifica fascia di età in linea con i singoli gruppi di premiazione, OPPURE possono scegliere di premiare squadre di età mista dopo l'ultimo turno.
- Vengono premiate le prime tre squadre per ogni livello.

RIASSUNTO

A

B

C

D

AB

BC

CD

VALORE ELEMENTI O=0.10 A=0.20 B=0.40 C=0.60 D=0.80 E+=1.00

VOLTEGGIO

Tappetoni
80-100cm

Opzioni

- 1.4 **Rondata (in pedana)**
rimbalzo arrivo di schiena
- 1.4 **3/4 teso avanti**
arrivo di schiena
- 1.0 **Verticale spinta**
arrivo di schiena
- 1.0 **Rondata**
arrivo di pancia
- 0.5 **Alternativo salto**

Vale il migliore dei due salti. Bonus
0.30aggiunto se i salti sono diversi

10.0 esecuzione, 1.4 VP, 0.3 Bonus =
11.70 Punteggio massimo

PARALLELE

Minimo 1 A
elementi O permessi

6 Esigenze di composizione VP

1. **Elemento con fase di volo** (staggio a salto alto o uscita soddisfanno VP)
2. **Elemento da o per la verticale** (slancio O elemento soddisfa Vp)
3. **Elemento con lunga oscillazione**
4. **Elemento con giro attorno allo staggio**
5. **Secondo elemento con giro attorno allo staggio con diversa direzione o diversa entrata**(o entrata se l'uscita è utilizzata come elemento con fase di volo)

Lo stesso elemento presentato su staggio basso e staggio alto sono considerati differenti, ma non come diversa entrata. Gli elementi sullo stesso staggio devono essere diversi per soddisfare le VP.

C.LIBERO/TRAVE

Minimo 1 A acro
Minimo 1 A artistica
elementi O permessi

6 Esigenze di composizione VP

1. **Avanti** lavoro acrobatico
2. **Dietro** lavoro acrobatico
3. **Laterale** lavoro acrobatico (o elemento con avvitamento)
4. **Enjambee** (salto spinta a un piede)
5. **Salto** (spinta a due piedi)
6. **Giro** (su una gamba)

Bonus Collegamenti CB

A+A = 0.20
(Massimo 3)

durata minima **30 sec**
durata massima **90 sec**

RESTRIZIONI

NO B
NO salti acro

Start Value Formula

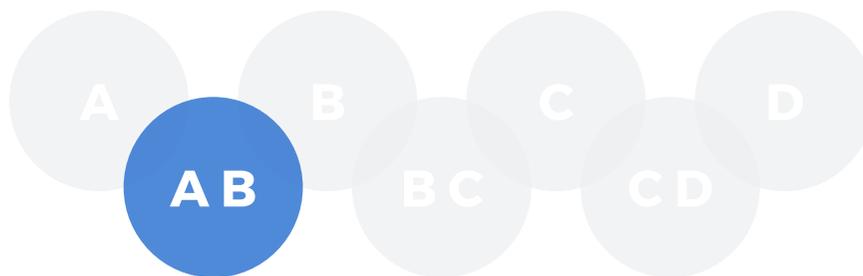
10.00 Esecuzione

___	VP 1	O=0.10
___	VP 2	A=0.20
___	VP 3	
___	VP 4	Mancato
___	VP 5	VP = -0.50
___	VP 6	
___	CB 1	
___	CB 2	
___	CB 3	

____.____ **Total Start Value**

OGNI VP MANCANTE COMPORTA UNA PENALITA' DI 0.50 PUNTI. PRESENTARE UNA ELEMENTO NON CONCESSO COMPORTA UNA PENALITA' DI 1.00 PUNTO
ELEMENTI AGGIUNTIVI NON VENGONO CONSIDERATI COME VP O COME SOSTITUZIONE DI ELEMENTO MANCANTE, MA NON COMPORTANO PENALITA'.

RIASSUNTO



VALORE ELEMENTI O=0.10 A=0.20 B=0.40 C=0.60 D=0.80 E+=1.00

VOLTEGGIO

su tappetoni
80-100cm

Opzioni

- 2.0 Yurchenko Entry** (rondata flic) oltre i tappetoni
- 1.6 Ribaltata avanti** oltre i tappetoni
- 1.6 Tsukahara Entry** (rondata) oltre i tappeti
- 0.5 Salto alternativo**

.Vale il migliore dei due salti. Bonus 0.30aggiunto se i salti sono diversi
7

10.0 Esecuzione, 2.0 Valore, 0.3 Bonus =
12.30 Punteggio massimo

PARALLELE

Minimo 2 A
elementi O permessi

6 Esigenze di composizione VP

- **Elemento con fase di volo** (staggio a salto alto o uscita soddisfanno VP)
- **Elemento da o per la verticale** (slancio O elemento soddisfa Vp)
- **Elemento con lunga oscillazione**
- **Elemento con giro attorno allo staggio**
- **Secondo elemento con giro attorno allo staggio con diversa direzione o diversa entrata**(o entrata se l'uscita è utilizzata come elemento con fase di volo)

Lo stesso elemento presentato su staggio basso e staggio alto sono considerati differenti, ma non come diversa entrata. Gli elementi sullo stesso staggio devono essere diversi per soddisfare le VP.

C.LIBERO/TRAVE

Minimo 1 A acro
Minimo 1 A artistica
elementi O permessi

6 Esigenze di composizione VP

1. **Avanti** lavoro acrobatico
2. **Dietro** lavoro acrobatico
3. **Laterale** lavoro acrobatico (o elemento con avvitamento)
4. **Enjambee** (salto spinta a un piede)
5. **Salto** (spinta a due piedi)
6. **Giro** (su una gamba)

Bonus Collegamenti CB

A+A = 0.20
(Massimo 3)

duarata minima **30 sec**
durata massima **90 sec**

RESTRIZIONI

NO C
Max. 2 B

Start Value Formula

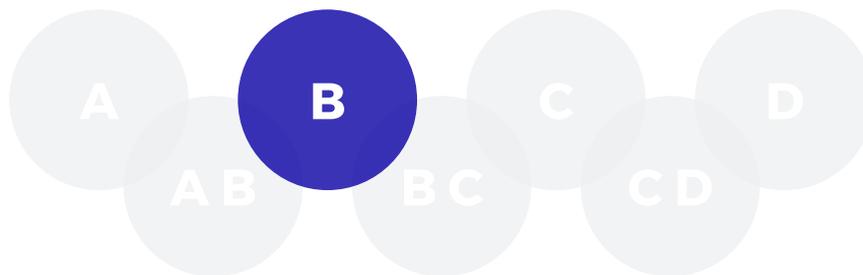
10.00 Esecuzione

___.	VP 1	O=0.10
___.	VP 2	A=0.20
___.	VP 3	B=0.40
___.	VP 4	
___.	VP 5	Mancante
___.	VP 6	VP = -0.50
___.	CB 1	
___.	CB 2	
___.	CB 3	

____.____ **Total Start Value**

OGNI VP MANCANTE COMPORTA UNA PENALITA' DI 0.50 PUNTI. PRESENTARE UNA ELEMENTO NON CONCESSO COMPORTA UNA PENALITA' DI 1.00 PUNTO
ELEMENTI AGGIUNTIVI NON VENGONO CONSIDERATI COME VP O COME SOSTITUZIONE DI ELEMENTO MACANTE, MA NON COMPORTANO PENALITA'.

RIASSUNTO



VALORE ELEMENTI O=0.10 A=0.20 B=0.40 C=0.60 D=0.80 E+=1.00

VOLTEGGIO

Tavola con arrivo su tappetoni 110-125cm

Opzioni volteggio

- 2.4 Yurchenko Entry Timer
Per Yurchenko
- 2.0 Avanti Entry Timer
Per ribaltata avanti-salto avanti
- 2.0 Entrata laterale
per Tsukahara/Kasamatsu
- 0.5 Volteggio alternativo

Vale il migliore dei due salti. Bonus 0.30 aggiunto se i salti sono diversi

10.0 Esecuzione, 2.4 Valore Salto, 0.3 Bonus =

12.70 Punteggio massimo di partenza

PARALLELE

Min 1 B
Max 2 O

6 Esigenze di composizione VP

- Elemento con fase di volo (staggio a salto alto o uscita soddisfanno VP)
- Elemento da o per la verticale (slancio O elemento soddisfa Vp)
- Elemento con lunga oscillazione
- Elemento con giro attorno allo staggio
- Secondo elemento con giro attorno allo staggio con diversa direzione o diversa entrata (o entrata se l'uscita è utilizzata come elemento con fase di volo)

Bonus Collegamenti CB

B+B = 0.30
(Max 3)

TRAVE & C. LIBERO

Min 1 B acro
Min 1 B artistica
Max 2 O

6 Esigenze di composizione VP

1. Avanti lavoro acrobatico
2. Dietro lavoro acrobatico
3. Laterale lavoro acrobatico (o elemento con avvitemento)
4. Enjambee (salto spinta a un piede)
5. Salto (spinta a due piedi)
6. Giro (su una gamba)

Bonus Collegamenti CB

A+B = 0.20
B+B = 0.30
(Max 3)

Durata minima **30 sec**
Durata Massima **90 sec**

RESTRIZIONI

NO C

Start Value Formula

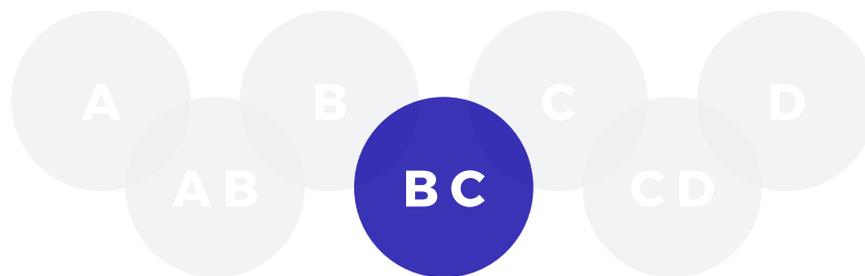
10.00 Esecuzione

___ VP 1	O=0.10
___ VP 2	A=0.20
___ VP 3	B=0.40
___ VP 4	
___ VP 5	
___ VP 6	Mancante
___ CB 1	VP = -0.50
___ CB 2	
___ CB 3	

____.____ **Total Start Value**

OGNI VP MANCANTE COMPORTA UNA PENALITA' DI 0.50 PUNTI. PRESENTARE UNA ELEMENTO NON CONCESSO COMPORTA UNA PENALITA' DI 1.00 PUNTO
ELEMENTI AGGIUNTIVI NON VENGONO CONSIDERATI COME VO O COME SOSTITUZIONE DI ELEMENTO MANCANTE, MA NON COMPORTANO PENALITA'.

RIASSUNTO



VALORE ELEMENTI O=0.10 A=0.20 B=0.40 C=0.60 D=0.80 E+=1.00

VOLTEGGIO

Tavola
110-125cm

Tutti i salti presenti nel
Codice dei Punteggi FIG

Ogni salto alternativo avrà valore di partenza 0.50 ma deve essere dichiarato prima di eseguire il salto.

Vale il migliore dei due salti.
Bonus 0.30 aggiunto se i salti sono diversi

Punteggio massimo di partenza =

10.0 Esecuzione, FIG Valore, 0.3 Bonus

PARALLELE

Min 2 B
Max 1 O

6 Esigenze di composizione VP

- **Elemento con fase di volo** (staggio a salto alto o uscita soddisfanno VP)
- **Elemento da o per la verticale** (slancio O elemento soddisfa Vp)
- **Elemento con lunga oscillazione**
- **Elemento con giro attorno allo staggio**
- **Secondo elemento con giro attorno allo staggio con diversa direzione o diversa entrata** (o entrata se l'uscita è utilizzata come elemento con fase di volo)

1.

Bonus Collegamenti

B+B = 0.30
(Max 3)

BEAM & FLOOR

Min 1 B acro
Min 1 C artistica
Max 1 O

6 Esigenze di composizione VP

1. **Avanti lavoro acrobatico**
2. **Dietro lavoro acrobatico**
3. **Laterale lavoro acrobatico** (o elemento con avvitamento)
4. **Enjambee** (salto spinta a un piede)
5. **Salto** (spinta a due piedi)
6. **Giro** (su una gamba)

Bonus Collegamenti CB

A+B = 0.20

B+B = 0.30

(Max 3)

Durata minima **30 sec**

Durata Massima **90 sec**

RESTRIZIONI

NO D
Max. 2 C

Start Value Formula

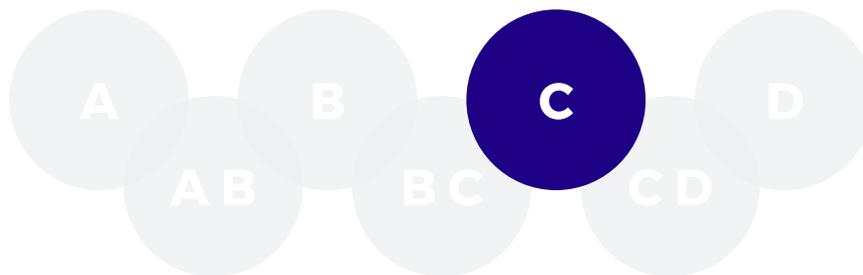
10.00 Esecuzione

___.	VP 1	O=0.10
___.	VP 2	A=0.20
___.	VP 3	B=0.40
___.	VP 4	C=0.60
___.	VP 5	
___.	VP 6	Mancante
___.	CB 1	VP = -0.50
___.	CB 2	
___.	CB 3	

____.____ **Total Start Value**

OGNI VP MANCANTE COMPORTA UNA PENALITA' DI 0.50 PUNTI. PRESENTARE UNA ELEMENTO NON CONCESSO COMPORTA UNA PENALITA' DI 1.00 PUNTO
ELEMENTI AGGIUNTIVI NON VENGONO CONSIDERATI COME VP O COME SOSTITUZIONE DI ELEMENTO MANCANTE, MA NON COMPORTANO PENALITA'.

RIASSUNTO



VALORE ELEMENTI O=0.10 A=0.20 B=0.40 C=0.60 D=0.80 E+=1.00

VOLTEGGIO

**Tavola
110-125cm**

Tutti i salti presenti nel
Codice dei Punteggi FIG

Vale il migliore dei due salti.
Bonus 0.30 aggiunto se i salti
sono diversi

**Punteggio massimo di
partenza =**

10.0 Esecuzione, FIG Valore, 0.3 Bonus

PARALLELE

Min 1 C

6 Esigenze di composizione VP

- Elemento con fase di volo
- Elemento da o per la verticale
- Elemento con lunga oscillazione
- Elemento con giro attorno allo staggio
- Secondo elemento con giro attorno allo staggio con diversa direzione o diversa entrata

Connection Bonus

B+B = 0.20

B+C = 0.40

C+C = 0.50

(Maximum of 3)

TRAVE&C.LIBERO

**Min 1 C acro
Min 1 C artistica**

6 Esigenze di composizione VP

1. **Avanti lavoro acrobatico**
2. **Dietro lavoro acrobatico**
3. **Laterale lavoro acrobatico**
(o elemento con avvitamento)
4. **Enjambee** (salto spinta a un piede)
5. **Salto** (spinta a due piedi)
6. **Giro** (su una gamba)

Connection Bonus

B+B = 0.20

A+C = 0.30

B+C = 0.40

C+C = 0.50

(Maximum of 3)

Durata minima **30 sec**

Durata Massima **90 sec**

RESTRIZIONI

**NO D
NO O**

Start Value Formula

10.00 Esecuzione

___ VP 1 A=0.20

___ VP 2 B=0.40

___ VP 3 C=0.60

___ VP 4

___ VP 5 Mancante

___ VP 6 VP = -0.50

___ CB 1

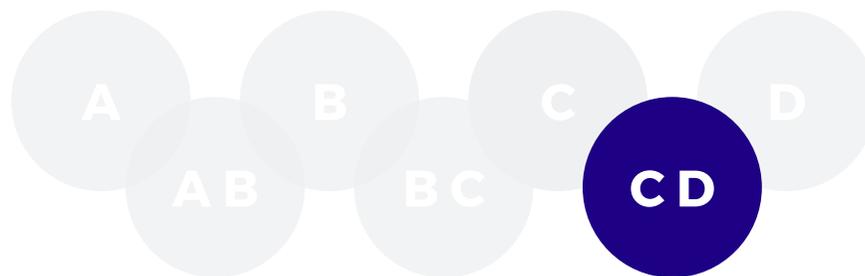
___ CB 2

___ CB 3

____.____ **Total Start Value**

**OGNI VP MANCANTE COMPORTA UNA PENALITA' DI 0.50 PUNTI. PRESENTARE UNA ELEMENTO NON CONCESSO
COMPORTA UNA PENALITA' DI 1.00 PUNTO
ELEMENTI AGGIUNTIVI NON VENGONO CONSIDERATI COME VP O COME SOSTITUZIONE DI ELEMENTO MANCANTE, MA NON
COMPORTANO PENALITA'.**

RIASSUNTO



VALORE ELEMENTI O=0.10 A=0.20 B=0.40 C=0.60 D=0.80 E+=1.00

VOLTEGGIO

Tavola
125cm

Tutti i salti presenti nel
Codice dei Punteggi FIG

Vale il migliore dei due salti.
Bonus 0.30 aggiunto se i salti
sono diversi

**Punteggio massimo di
partenza =**

10.0 Esecuzione, FIG Valore, 0.3 Bonus

PARALLELE

Min 2 C

6 Esigenze di composizione VP

- Elemento con fase di volo
- Elemento da o per la verticale
- Elemento con lunga oscillazione
- Elemento con giro attorno allo staggio
- Secondo elemento con giro attorno allo staggio con diversa direzione o diversa entrata

1.

Bonus Collegamenti

B+B = 0.20

B+C = 0.40

C+C = 0.50

(Max 3)

TRAVE & C. LIBERO

Min 1 C acro
Min 1 D artistica

6 Esigenze di composizione VP

1. **Avanti lavoro acrobatico**
2. **Dietro lavoro acrobatico**
3. **Laterale lavoro acrobatico**
(o elemento con avvitamento)
4. **Enjambee** (salto spinta a un piede)
5. **Salto** (spinta a due piedi)
6. **Giro** (su una gamba)

Bonus Collegamenti

B+B = 0.20

A+C = 0.30

B+C = 0.40

C+C = 0.50

(Max 3)

Durata minima **30 sec**

Durata Massima **90 sec**

RESTRIZIONI

NO E
Max. 2 D
NO O

Start Value Formula

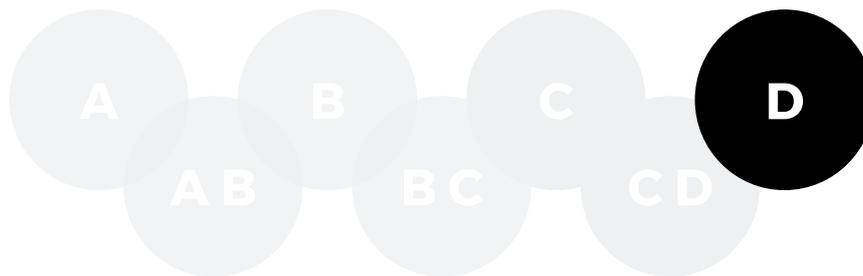
10.00 Esecuzione

___ VP 1	A=0.20
___ VP 2	B=0.40
___ VP 3	C=0.60
___ VP 4	D=0.80
___ VP 5	
___ VP 6	Mancante
___ CB 1	VP = -0.50
___ CB 2	
___ CB 3	

____.____ **Total Start Value**

**OGNI VP MANCANTE COMPORTA UNA PENALITA' DI 0.50 PUNTI. PRESENTARE UNA ELEMENTO NON CONCESSO
COMPORTA UNA PENALITA' DI 1.00 PUNTO
ELEMENTI AGGIUNTIVI NON VENGONO CONSIDERATI COME VP O COME SOSTITUZIONE DI ELEMENTO MANCANTE, MA NON
COMPORTANO PENALITA'.**

RIASSUNTO



VALORE ELEMENTI O=0.10 A=0.20 B=0.40 C=0.60 D=0.80 E+=1.00

VOLTEGGIO

**Tavola
125cm**

Tutti i salti presenti nel
Codice dei Punteggi FIG

Vale il migliore dei due salti.
Bonus 0.30 aggiunto se i salti
sono diversi

**Punteggio massimo di
partenza =**

10.0 Esecuzione, FIG Valore, 0.3 Bonus

PARALLELE

Min 1 D

6 Esigenze di composizione VP

- Elemento con fase di volo
- Elemento da o per la verticale
- Elemento con lunga oscillazione
- Elemento con giro attorno allo staggio
- Secondo elemento con giro attorno allo staggio con diversa direzione o diversa entrata

1.

Bonus Collegamenti

B+C = 0.20

C+C = 0.30

B+D = 0.40

C+D = 0.50

D+D = 0.60

(Max 3)

TRAVE & C. LIBERO

**Min 1 D acro
Min 1 D artistica**

6 Esigenze di composizione VP

1. **Avanti lavoro acrobatico**
2. **Dietro lavoro acrobatico**
3. **Laterale lavoro acrobatico**
(o elemento con avvitaamento)
4. **Enjambee** (salto spinta a un piede)
5. **Salto** (spinta a due piedi)
6. **Giro** (su una gamba)

Bonus Collegamenti

B+C = 0.20

C+C = 0.30

B+D = 0.40

C+D = 0.50

D+D = 0.60

(Max 3)

Durata minima **30 sec**
Durata Massima **90 sec**

RESTRIZIONI

NO O

Start Value Formula

10.00 Esecuzione

___ VP 1	A=0.20
___ VP 2	B=0.40
___ VP 3	C=0.60
___ VP 4	D=0.80
___ VP 5	E+=1.00
___ VP 6	
___ CB 1	Mancante
___ CB 2	VP = -0.50
___ CB 3	

____.____ **Total Start Value**

**OGNI VP MANCANTE COMPORTA UNA PENALITA' DI 0.50 PUNTI.
ELEMENTI AGGIUNTIVI NON VENGONO CONSIDERATI COME VP O COME SOSTITUZIONE DI ELEMENTO MANCANTE, MA NON COMPORTANO PENALITA'.**