



Settore Attività Ginnastica  
Sezione Ginnastica Artistica Femminile



# Programmi Tecnici Anno Sportivo 2026

## Campionati

### Elite

### Serie A

### Serie B

### Serie C

## Trofeo GYM



GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE

**CENTRO COMUNALE SPORTIVO LIBERTAS ROMA** - Viale Salvatore Rebecchini, 17 - 00148 Roma - Tel: 0655282936 / 065506622  
[segreteria@libertascroma.it](mailto:segreteria@libertascroma.it) - [segreteria@pec.libertascroma.it](mailto:segreteria@pec.libertascroma.it) - [www.libertascroma.it](http://www.libertascroma.it)



ENTE DI PROMOZIONE  
SPORTIVA  
RICONOSCIUTO  
DAL CONI



Ente di Promozione Sportiva  
Paralimpica riconosciuto dal  
Comitato Italiano Paralimpico

**SPORT  
E SALUTE**  
Confisport Italia A.P.S.S.D.



Patrocinio



Fotografo Ufficiale



Fornitore Ufficiale



Sponsor





**LIBERTAS**  
CENTRO COMUNALE ROMA

SETTORE GINNASTICA  
Sezione Ginnastica Artistica Femminile

## CAMPIONATO NAZIONALE ELITE PROGRAMMA TECNICO

### VOLTEGGIO

- Esecuzione di 2 salti, uno salto per riga.
- Il punteggio finale è dato dalla media dei due salti.
- Tutti i salti provenienti dalla rondata in pedana hanno l'obbligo del copri pedana.
- Se la ginnasta non ha toccato la pedana può ripetere il salto senza alcuna penalità.
- Se la ginnasta ha toccato la pedana può ripetere il salto con una penalità di 1 punto (Penalità Aggiuntiva)

COGNOME NOME \_\_\_\_\_

**VOLTEGGIO ELITE**

SOCIETA' \_\_\_\_\_ CAT \_\_\_\_\_

	<b>5,00 H80 CM</b>	<b>6,00 H80 CM</b>	<b>7,00 H120 su 80 CM</b>
<b>ALLIEVE</b>	Verticale spinta arrivo supino	Ribaltata	Ribaltata
	Rondata		Rondata
	Ruota arrivo laterale	Rondata in pedana + candela	Rondata in pedana + flic

	<b>5,00</b>	<b>6,00</b>	<b>7,00</b>
<b>JUNIOR SENIOR Tavola 125 cm</b>	Rondata	Rondata ½ giro (180°)	Yurchenko ½ giro o Tsukahara
	Ribaltata	Yamashita	Ribaltata 1 giro (360°)
		Rondata + flic	Yurchenko raccolto o carpiato

## **PARALLELE**

**MASSIMO 7 PUNTI**

**POSSIBILITA' DI UTILIZZARE TUTTA LA GRIGLIA**

- Minimo 6 massimo 10 elementi a scelta, massimo 1 cella per riga.
- Se la ginnasta eseguirà elementi per un valore complessivo maggiore, vedrà comunque assegnarsi il punteggio massimo stabilito di partenza.
- E' obbligatorio l'uso del tappeto supplementare per l'uscita, penalità -0,50.
- Tutti gli elementi presenti nella griglia verranno giudicati come da CdP 2025-2028.
- Le penalità per esercizio corto verranno detratte dal punteggio finale, e sono le seguenti:
  - 5 o 4 elementi = -0.50
  - 3 o 2 elementi = - 1.00
  - 1 o 0 elementi = esercizio nullo

COGNOME NOME \_\_\_\_\_

## PARALLELE ELITE

SOCIETA' \_\_\_\_\_ CAT \_\_\_\_\_

	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70	0,80	0,90	1,00
<b>1</b> <b>Entrate</b>	Dalla pedana, saltare all'appoggio ritto frontale	Capovolta dietro all'appoggio ritto frontale con partenza libera	Capovolta dietro di forza all'appoggio ritto frontale	Kippe infilata con una gamba in presa poplitea	Kippe con una gamba tesa infilata	Kippe S.I.	Kippe infilata a 2	$\frac{1}{2}$ giro + kippe
<b>2</b> <b>Slanci indietro G.U.</b>	Slancio sotto lo staggio g.u.	Slancio altezza staggio g.u.		Slancio dietro con i piedi tra staggio - 0° g.u.	Slancio dietro + 0° g.u.		Slancio + 45° g.u.	Slancio alla verticale g.u.
<b>3</b> <b>Transazioni e giri d'appoggio</b>	Dall'appoggio ritto frontale passaggio laterale di una gamba senza salto di mano	Dall'appoggio ritto frontale passaggio laterale di una gamba con salto di mano	Saltare alla sospensione s.s.	Giro addominale dietro	Dall'oscillazione salire in capovolta s.s. all'arf	Tempo di capovolta sotto lo staggio	Tempo di capovolta - 0°	Tempo di capovolta 0°
<b>4</b> <b>Transazioni e giri avanti</b>	Dall'appoggio ritto frontale passaggio laterale di una gamba senza salto di mano	Dall'appoggio ritto frontale passaggio laterale di una gamba con salto di mano	Giro avanti con una gamba tesa infilata	Giro addominale avanti a gambe flesse (ochetta)	Giro addominale avanti a gambe tese (ochetta)	Kippe s.s		
<b>5</b> <b>Giri indietro</b>	Dall'appoggio con gamba tesa infilata passaggio laterale di ritorno	Dall'appoggio con gamba tesa infilata $\frac{1}{2}$ giro e riunire all'appoggio ritto frontale	Giro dietro con una gamba tesa infilata	Giro addominale dietro	Fuks		Mezza volta	Fioretto stacco
<b>6</b> <b>Slanci indietro G.D.</b>	Dall'appoggio con gamba tesa infilata passaggio laterale di ritorno	Dall'appoggio con gamba tesa infilata $\frac{1}{2}$ giro e riunire all'appoggio ritto frontale	Dall'appoggio con gamba tesa infilata bascule gambe tese	Slancio corpo squadrato - 0°		Slancio corpo squadrato + 0°	Slancio corpo squadrato +45°	Slancio corpo squadrato in verticale
<b>7</b> <b>Passaggi</b>	Dall'appoggio con gamba infilata bascule in presa poplitea con 1 oscillazione intermedia	Dall'appoggio con una gamba infilata bascule in presa poplitea	Saltare alla sospensione s.s.	Kippe breve	Dall'oscillazione salire in capovolta s.s. all'arf	Kippe s.s	Mezza volta	Granvolta
<b>8</b> <b>Giri di pianta</b>	S.I. dall'a.r.f. posa alternata dei piedi sullo staggio	Slancio e posa dei piedi sullo staggio g.div. piegate	Slancio e posa dei piedi sullo staggio g.u. piegate	Slancio e posa dei piedi sullo staggio g.u. tese	Slancio e posa dei piedi sullo staggio g.u. tese	Giro di pianta g.u. flesse	Giro di pianta g.u. tese	Fioretto stacco
<b>9</b> <b>Uscite S.I.</b>	Dall'appoggio discesa in capovolta avanti e arrivo in piedi	Dall'appoggio slancio dietro e arrivo in piedi	Dall'appoggio slancio dietro + $\frac{1}{2}$ arrivo schiena staggio	Fioretto con posa successiva dei piedi		Fioretto g.u. o g.d.	Fioretto con $\frac{1}{2}$ giro	
<b>9</b> <b>Uscite S.S.</b>	Dall'oscill. salto a terra arrivo tra gli staggi	Dall'oscill. salto a terra con $\frac{1}{2}$ giro arrivo tra gli staggi	Guizzo	Fioretto g.d. o g.u.	Fioretto con $\frac{1}{2}$ giro	Fioretto 1 giro	Salto dietro raccolto o carpio	Salto tesio
La kippe può essere ripetuta una volta allo S.I. (staggio inferiore) e una volta allo S.S. (staggio superiore)								
Appoggio ritto frontale: a.r.f., Gambe unite: g.u., Gambe divaricate: g.d.								

## TRAVE

MASSIMO 7 PUNTI

POSSIBILITA' DI UTILIZZARE TUTTA LA GRIGLIA

- L'esercizio può essere composto da minimo 6 e massimo 10 elementi a scelta, massimo 1 cella per riga.
  - L'esercizio alla trave dovrà avere una durata massima di 1' 30'; la penalità per fuori tempo è di 0,10.
  - Tutte le entrate possono essere eseguite con l'ausilio di uno step o pedana.
  - La spinta per le uscite con salti artistici può essere effettuata solo a 2 piedi o dove richiesto con la battuta.
  - I salti artistici si intendono con apertura a 180° dove non specificato.
  - Nelle serie dei salti non è permesso cambiare l'ordine degli elementi.
  - Le serie ginniche eseguite con sbilanciamenti tra i due salti vengono sempre assegnate con una penalità per interruzione di serie pari a 0,50.
  - Se la ginnasta cade tra un elemento e l'altro la serie non verrà riconosciuta.
  - I salti artistici NON possono essere ripetuti, vale l'ordine cronologico, (esclusa l'uscita).
  - Il salto pennello può essere ripetuto max 3 volte in combinazione in celle diverse.
  - Lo stesso elemento o la stessa serie non possono essere ripetuti.
  - Gli elementi acrobatici possono essere ripetuti solo in combinazioni diverse, scelti da righe diverse.
  - Si assegnano 0,30 di artisticità per: mancanza di sicurezza (0,10), scorretta postura (0,10), insufficiente complessità nei movimenti (0,10).
  - Tutti gli elementi presenti nella griglia verranno giudicati come da CdP 2025-2028.
- 
- Le penalità per esercizio corto verranno detratte dal punteggio finale, e sono le seguenti:
  - 5 o 4 elementi= -0,50
  - 3 o 2 elementi= - 1,00
  - 1 o 0 elementi esercizio nullo.

COGNOME NOME \_\_\_\_\_

## TRAVE ELITE

SOCIETA' \_\_\_\_\_ CAT \_\_\_\_\_

		0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70	0,80	0,90	1,00
<b>Entrate trave alta</b>	<b>1</b>	Framezzo con appoggio piedi	Squadra divaricata	Squadra divaricata 2"	Staccata frontale	Framezzo alla seduta	Cap. dietro sotto la trave	Battuta + cap. av. arrivo ritto	Verticale d'impostazione	Verticale d'impostazione tenuta 2"	Verticale d'impostazione discesa in squadra
<b>Acro avanti</b>	<b>2</b>	Dalla max accosciata, elevare il bacino verso verticale a gambe flesse	Cap. av. partenza e arrivo liberi	Cap. av. arrivo ritto	Verticale	Verticale sagittale	Cap. avanti senza mani	Rondata	Ribaltata a 1	Verticale + capovolta avanti	Salto avanti
		Ruota			Ribaltata senza Ruota senza						
<b>Acro dietro</b>	<b>3</b>	Candela partenza e arrivo ritto	Cap. dietro partenza e arrivo liberi	Ponte 2"	Ruota	Ponte rovescio	Rovesciata dietro	Rovesciata dietro, arrivo in arabesque	Flic smezzato o unito	Verticale sagittale + flic	Salto dietro raccolto
<b>Piroette</b>	<b>4</b>	½ giro in massima accosciata	½ giro in relevè + ½ giro in relevè	½ giro in passè	½ giro con gamba tesa a 45° ----- ½ giro in passè + ½ giro su 2 piedi	½ giro in passè + ½ giro in passè	½ giro g.t. in max accosciata	1 giro ----- ½ giro a 90°	1 giro in passè + ½ in passè	1 giro gamba tesa max accosciata	1 giro gamba a 90° 1 giro impugnato 180°
<b>Salti spinta 1 piede</b>	<b>5</b>	Salto del gatto	Sforbiciata (90°)	Enjambée (90°)	Cosacco	Enjambée (90°) Arrivo in arabesque	Enjambée	Gatto ½ giro	Enjambée arrivo in arabesque	Enjambée cambio Jhonson	Enjambéad anello
<b>Salti spinta 2 piedi</b>	<b>6</b>	Raccolto	Enjambée (90°)	Cosacco	Pennello ½ giro	Sissone	Enjambée	Raccolto ½ giro	Cosacco ½ giro	Enjambée ½ giro	Enjambée ad anello
											Cosacco 1 giro
<b>Serie ginnica</b>	<b>7</b>	Pennello + raccolto	Gatto+ pennello	Enjambée (90°) + pennello	Enjambée p.p.u. (90°) + raccolto	Enjambée + pennello	Enjambée + cosacco	Enjambée + Enjambée o Sissone	Enjambée cambio + raccolto	Enjambée cambio + cosacco	Enjambée cambio + Enjambée
<b>Serie mista</b>	<b>8</b>	Slancio verso verticale (1g.in vert) + pennello	Candela + pennello	Gatto + verticale di slancio	Cap. av + pennello	Vert sagittale + pennello	Gatto + ruota	Vert. sag. + Enjambée sul posto/sissone	Ruota + pennello	Rov. d. + sissone Rov. av. + cosacco	Flic + pennello
<b>Equilibrio</b>	<b>9</b>	Gamba tesa a 45° 2"	Gamba tesa a 90° 2"	Orizzontale 2"	Passè in relevè 2"	Posizione a l 2"	Gamba impugnata 135°	Gamba tesa 90° 2" in relevè		Posizione a l 2" senza mani	
<b>Uscite</b>	<b>10</b>	Salto divaricato 90°	Salto Divaricato ----- Ruota	Battuta + raccolto ----- Battuta+ divaricato	Rondata	Ruota + pennello	Salto avanti ----- Salto dietro	Rondata + pennello	Rondata salto raccolto o carpio	Rodata salto tes ----- Teso avanti	Rodata salto tes ----- Teso con 1 avvitamento

## **CORPO LIBERO**

**MASSIMO 7 PUNTI**

**POSSIBILITA' DI UTILIZZARE TUTTA LA GRIGLIA**

- L'esercizio può essere composto da minimo 6 e massimo 10 elementi a scelta, massimo 1 cella per riga.
  - L'esercizio dovrà avere una durata massima di 1' 30''; la penalità per fuori tempo è di 0,10.
  - Il brano musicale scelto per l'esercizio al corpo libero non potrà essere cantato.
  - La musica non può essere sfumata dal tecnico durante la gara.
  - I salti artistici si intendono con apertura a 180° dove non specificato.
  - Nelle serie ginniche e miste non è permesso cambiare l'ordine degli elementi.
  - Nella serie ginnica è possibile effettuare dei passaggi di danza collegati direttamente o indirettamente (con passi, piccoli saltelli, chassè).
  - I salti artistici NON possono essere ripetuti, vale l'ordine cronologico.
  - Lo stesso elemento o la stessa serie non possono essere ripetuti; gli elementi acrobatici possono essere ripetuti solo in combinazioni diverse, scelti da righe diverse.
  - Si assegnano 0,40 di artisticità per: mancanza di sicurezza (0,10), scorretta postura (0,10), insufficiente complessità nei movimenti (0,10), mancanza di sincronizzazione con la musica (0,10).
  - Tutti gli elementi presenti nella griglia verranno giudicati come da CdP 2025-2028.
- Le penalità per esercizio corto verranno detratte dal punteggio finale, e sono le seguenti:
- 5 o 4 elementi = -0.50
  - 3 o 2 elementi = - 1.00
  - 1 o 0 elementi esercizio nullo

COGNOME NOME \_\_\_\_\_

**CORPO LIBERO ELITE**

SOCIETA' \_\_\_\_\_ CAT \_\_\_\_\_

		<b>0,10</b>	<b>0,20</b>	<b>0,30</b>	<b>0,40</b>	<b>0,50</b>	<b>0,60</b>	<b>0,70</b>	<b>0,80</b>	<b>0,90</b>	<b>1,00</b>
<b>Acro avanti</b>	1	Ruota Slancio alla verticale	Rovesciata avanti	Ribaltata a 1 piede	Ribaltata a 2 piedi	Ruota senza mani Flic avanti	Salto avanti racc	Ribaltata senza mani Salto avanti carpiato	Salto avanti teso	Salto avanti rac. + salto avanti rac.	Salto teso con 1 avvitamento (360°)
<b>Acro dietro</b>	2	Ruota	Rovesciata dietro Ruota spinta o saltata	Capovolta dietro alla verticale Rondata	p.p.u. Flic smezzato p.p.u. Flic unito	Ruota senza mani Rondata flic + pennello	Rondata salto raccolto (anche dal flic)	Rondata salto carpiato (anche dal flic)	Rondata salto teso (anche dal flic)	Rondata salto dietro teso con ½ avv. (180°) (anche dal flic)	Rondata salto dietro teso con 1 avv. (360°) (anche dal flic)
<b>Serio acro Avanti e Dietro</b>	3	Verticale + capovolta Ruota + capovolta dietro	Capovolta avanti + verticale g.d.tese Ruota + ruota	Rovesciata avanti + ruota Verticale sagittale + Rovesciata dietro p.p.u presalto rondata + pennello	Rovesciata avanti + rovesciata avanti Verticale sagittale + flic smezzato	Ribaltata a 1 + ruota Rondata flic + pennello	Ribaltata a 1 + rondata Rondata 2 flic + pennello	Ribaltata a 1 + Ribaltata a 2	Ribaltata + flic avanti	Ribaltata + Salto avanti raccolto o carpiato	Ribaltata + salto avanti teso
<b>Verticali</b>	4	Verticale sagittale	Verticale unita	Verticale ½ giro (180°)	Verticale tenuta 2"	Verticale 1 giro (360°)	Verticale d'impostazione partenza da in piedi a gambe divaricate	Capovolta avanti + verticale d'impostazione	Verticale 1 giro e ½ (540°)	Verticale d'impostazione, partenza e arrivo in squadra	Verticale 2 giri (720°)
<b>Serie mista</b>	5	Salto del gatto + ruota	Verticale sagittale + salto raccolto	Rovesciata dietro + Enjambée sul posto a 90°	p.p.u. rondata + divaricato/ Enjambée sul posto	Rovesciata avanti + salto del gatto 1 giro (360°)	Flic smezzato + enjambée sul posto	Salto del gatto + ruota senza mani	Flic unito + enjambée sul posto	Flic smezzato+ flic unito + enjambée sul posto	Enjambée cambio + salto dietro
<b>Salto spinta a 1 piede</b>	6	Salto del gatto ½ giro (180°)	Enjambée sul posto 90° Fouetée	Enjambée laterale	Gatto 1 giro (360°)	Salto girato	Enjambée cambio	Jhonsen	Enjambée anello Enjambée cambio ½ giro (180°)	Strug	Enjambée cambio con 1 giro (360°)
<b>Salto spinta a 2 piedi</b>	7	Raccolto ½ giro (180°) Divaricato 90°	Enjambée 90°	Cosacco Sisonne 90° Pennello 1 giro (360°)	Enjambée Sisonne	Cosacco ½ giro (180°) Raccolto 1 giro (360°)	Enjambée ½ giro (180°) Sisonne anello	Cosacco 1 giro (360°)	Montone	Enjambée 1 giro (360°) Popa 360°	Enjambée ad anello con ½ giro (180°)
<b>Serie ginnica</b>	8	Chassé + sforniciata	Gatto + Gatto ½ giro (180°)	Enjambée 90° +gatto	Enjambée + Enjambée laterale	Enjambée + Enjambée laterale	Enjambée cambio + Enjambée Enjambée laterale	Enjambée cambio + Gatto 1 giro (360°)	Enjambée cambio + jonson	Enjambée cambio + Enjambée Anello	Enjambée cambio + Enjambée cambio con ½ giro (180°) o Strug
<b>Piroette</b>	9	1 ½ giro (180°) in passé	½ giro in passé + ½ in passé con altra gamba	1 giro (360°) in passé	½ giro in passé 90° 1 giro con gamba 45°	1 giro in passé + 1 giro in passé con l'altra gamba	1 giro gamba a 90°	1 giro a 45° + 1 giro in passé	1 giro in massima accosciata	1 giro gamba impugnata (180°)	1 giro a 90°+ 1 giro in passé
<b>Tenute</b>	10	Orizzontale 2"	Tenuta 2" g. T. a 90°	Tenuta 2" posizione a "I"		Tenuta 2" gamba impugnata a 180°	Squadra divaricata 2"	Squadra unita 2"	Squadra massima 2"		



SETTORE GINNASTICA  
Sezione Ginnastica Artistica Femminile

**CAMPIONATO NAZIONALE SERIE A - B - C  
PROGRAMMA TECNICO**

**INDICAZIONI PER I TECNICI:**

- Si possono utilizzare coulotte o fuseaux purchè dello stesso materiale e colore del body.
- E' possibile utilizzare bendaggi di qualsiasi colore o modello.

**PENALITA':**

- Il suggerimento prevede una penalità di 0,30 ogni volta per un massimo di 0,90. La simulazione dell'intero esercizio prevede l'annullamento dello stesso.
- A parallele è obbligatorio l'uso dei paracalli, altrimenti l'esercizio verrà considerato NULLO.

**VOLTEGGIO:**

- **SERIE A tappetoni H 80 cm**
- **SERIE B tappetoni H 60 cm**
- **SERIE C tappetoni H 40 cm**

- Esecuzione di 2 salti (diversi), uno salto per riga.
- Il punteggio finale è dato: dal migliore dei due salti per la Serie B e C, la media dei due salti per la Serie A.
- Si può usare un tappetino tipo serneige se necessario.
- In caso di errore se la ginnasta non ha toccato la pedana può ripetere il salto senza alcuna penalità una solta volta.
- Se la ginnasta ha toccato la pedana può ripetere il salto con una penalità di 1 punto (Penalità Aggiuntiva).
- Qualora il salto sarà riconosciuto come NULLO, verrà considerato punti 0,00.

COGNOME NOME \_\_\_\_\_

**VOLTEGGIO SERIE A - B - C**

SOCIETA' \_\_\_\_\_ CAT. \_\_\_\_\_

			0,50	1,00	2,00
<b>SERIE</b> <b>C</b>	<b>H 40 CM</b>	<b>1</b>	Salto pennello	Capovolta saltata	Ruota arrivo laterale
		<b>2</b>	Capovolta avanti	Verticale arrivo supino (senza fase di volo)	Verticale + spinta arrivo supino
			<b>2,00</b>	<b>3,00</b>	<b>4,00</b>
<b>SERIE</b> <b>B</b>	<b>H 60 CM</b>	<b>1</b>	Tuffo	Verticale + spinta arrivo supino	Ribaltata
		<b>2</b>	Verticale arrivo supino (senza fase di volo)	Ruota arrivo laterale	Rondata
			<b>4,00</b>	<b>5,00</b>	<b>6,00</b>
<b>SERIE</b> <b>A</b>	<b>H 80 cm</b>	<b>1</b>	Verticale	Verticale + spinta arrivo supino	Ribaltata
		<b>2</b>	Ruota arrivo laterale	Rondata	
		<b>3</b>		Rondata in pedana + pennello	Rodata in pedana + flic

COGNOME NOME \_\_\_\_\_

**TRAMPOLINO SERIE C**

SOCIETA' \_\_\_\_\_ CAT \_\_\_\_\_

	<b>1,00</b>	<b>1,50</b>	<b>2,00</b>
<b>SERIE C</b>	Partenza da fermi spalle al tappetone: 2 rimbalzi + pennello ½ giro + raccolto d'uscita	Tuffo (con apertura delle anche)	Ruota arrivo laterale
	Capovolta saltata	Verticale arrivo schiena (senza fase di volo)	Verticale + spinta arrivo supino
	Pennello ½ giro	Divaricato o carpiato 180°	Pennello 360°

**PARALLELE SERIE A - B - C****SERIE C nota D max 2,00 punti Colonne di valore da 0,10 a 1,00****SERIE B nota D max 4,00 punti Colonne di valore da 0,10 a 1,00****SERIE A nota D max 6,00 punti Colonne di valore da 0,10 a 1,00**

- L'esercizio può essere composto da minimo 6 e massimo 10 elementi a scelta, massimo 1 cella per riga.
- Se la ginnasta dovesse eseguire elementi per un valore complessivo maggiore, vedrà comunque assegnarsi il punteggio massimo stabilito di partenza.
- E' obbligatorio l'uso dei paracalli durante la gara, altrimenti l'esercizio verrà considerato NULLO.
- E' previsto l'uso di una pedana o step per tutti i livelli, purchè la ginnasta non superi con le spalle lo stagi basso.
- E obbligatorio eseguire un elemento dalla riga delle entrate e uno dalle righe delle uscite, per la mancata uscita 0,50 dal punteggio finale.
- Le penalità per esercizio corto verranno detratte dal punteggio finale, e sono le seguenti:
- 5 o 4 elementi = - 0.50
- 3 o 2 elementi = - 1.00
- 1 o 0 elementi = esercizio nullo

COGNOME NOME \_\_\_\_\_

## PARALLELE SERIE A-B-C

SOCIETA' \_\_\_\_\_ CAT \_\_\_\_\_

	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70	0,80	0,90	1,00
<b>1 Entrate</b>	Dalla pedana, saltare all'appoggio ritto frontale	Capovolta dietro all'appoggio ritto frontale con partenza libera	Capovolta dietro di forza all'appoggio ritto frontale	Kippe infilata con una gamba in presa poplitea anche con una oscillazione intermedia	Kippe con una gamba tesa infilata	Kippe infilata a 2	Kippe S.I.	$\frac{1}{2}$ giro + kippe
<b>2</b>		Slancio sotto lo staggio g.u.	Slancio altezza staggio g.u.	Slancio dietro all'orizzontale		Slancio dietro sopra l'orizzontale	Slancio + 45° o g.u.	Slancio alla verticale g.d. o g.u.
<b>3</b>	Dall'appoggio ritto frontale passaggio laterale di una gamba senza salto di mano	Dall'appoggio ritto frontale passaggio laterale di una gamba con salto di mano	Dall'appoggio sagittale cambio fronte all'appoggio frontale	Giro addominale dietro	Fuks	Tempo di capovolta sotto lo staggio	Tempo di capovolto sotto l'orizzontale	Tempo di capovolto all'orizzontale
<b>4</b>	Dall'appoggio ritto frontale passaggio laterale di una gamba senza salto di mano	Dall'appoggio ritto frontale passaggio laterale di una gamba con salto di mano	Giro avanti con una gamba tesa infilata	Giro addominale avanti a gambe flesse (ochetta)	Giro addominale avanti a gambe tese (ochetta)		Kippe s.s	
<b>5</b>	Dall'appoggio con gamba tesa infilata passaggio laterale di ritorno	Dall'appoggio con gamba tesa infilata $\frac{1}{2}$ giro e riunire all'appoggio ritto frontale	Giro dietro con una gamba tesa infilata	Giro addominale dietro	dall'oscillazione salire in capovolto s.s. all'arf		Mezza volta	Fioretto stacco
<b>6</b>	Dall'appoggio con gamba tesa infilata passaggio laterale di ritorno	Dall'appoggio con gamba tesa infilata $\frac{1}{2}$ giro e riunire all'appoggio ritto frontale	Dall'appoggio con gamba tesa infilata bascule gambe tese	Slancio corpo squadrato sotto l'orizzontale	Slancio corpo squadrato sopra l'orizzontale	Slancio corpo squadrato +45°	Slancio corpo squadrato alla verticale	
<b>7</b>	Dall'appoggio con gamba infilata bascule in presa poplitea con 1 oscill. Intermedie	Dall'appoggio con una gamba infilata bascule in presa poplitea	Saltare alla sospensione s.s.		Dall'oscillazione salire in capovolto s.s. all'arf	Kippe breve	Mezza volta Kippe s.s.	Granvolta
<b>8</b>	S.I. dall'a.r.f. posa alternata dei piedi sullo staggio	Slancio e posa dei piedi sullo staggio g.d. piegate	Slancio e posa dei piedi sullo staggio g.u. piegate	Slancio e posa dei piedi sullo staggio g.d. tese	Slancio e posa dei piedi sullo staggio g.u. tese	Giro di pianta g.u. flesse	Giro di pianta g.u. tese	Fioretto stacco
<b>9 Uscite S.I.</b>	Dall'appoggio discesa in capovolta avanti e arrivo in piedi	Dall'appoggio slancio dietro e arrivo in piedi	Dall'appoggio slancio dietro + $\frac{1}{2}$ arrivo schiena staggio	Fioretto con posa successiva dei piedi	Fioretto gambe divaricate	Fioretto g.u	Fioretto con $\frac{1}{2}$ giro	
<b>9 Uscite S.S.</b>	Dall'oscill. salto a terra arrivo tra gli staggi	Dall'oscill. salto a terra con $\frac{1}{2}$ giro arrivo tra gli staggi	Guizzo	Fioretto g.d. o g.u.	Fioretto con $\frac{1}{2}$ giro	Fioretto 1 giro	Salto dietro raccolto o carpio	Salto tesio
La kippe può essere ripetuta una volta allo S.I. (staggio inferiore) e una volta allo S.S. (staggio superiore) Appoggio ritto frontale : a.r.f. Gambe unite: g.u. Gambe divaricate: g.d.								

## **TRAVE SERIE**

**SERIE C nota D max 2,00 punti, più BONUS punti 1 (0,50 giri, 0,50 acrobatica) colonne di valore da 0,10 a 0,40 – TRAVE BASSA**

**SERIE B nota D max 4,00 punti, più BONUS punti 1 (0,50 giri, 0,50 acrobatica) colonne di valore da 0,10 a 0,60 – TRAVE BASSA/ALTA**

**SERIE A nota D max 6,00 punti, più BONUS punti 1 (0,50 giri, 0,50 acrobatica) colonne di valore da 0,10 a 1,00 – TRAVE ALTA**

- L'esercizio può essere composto da minimo 6 e massimo 10 elementi a scelta, massimo 1 cella per riga.
- In ogni campionato si possono eseguire massimo due elementi della colonna successiva, ma il loro valore verrà comunque riportato al valore massimo per la categoria di appartenenza. (Ad esempio: la ginnasta che gareggia in serie B può eseguire al massimo due elementi appartenente alle colonne successive, ma il loro valore verrà riportato a 0,60).
- L'esercizio alla trave dovrà avere una durata massima di 1' 30', la penalità per fuori tempo è di 0,10.
- Tutte le entrate possono essere eseguite con l'ausilio di uno step o pedana.
- La spinta per le uscite con salti artistici può essere effettuata solo a 2 piedi o dove richiesto con la battuta.
- Mancanza di uscita 0,50.
- I salti artistici si intendono con apertura a 180° dove non specificato.
- Nelle serie dei salti non è permesso cambiare l'ordine degli elementi.
- Le serie ginniche eseguite con sbilanciamenti tra i due salti vengono sempre assegnate con una penalità per interruzione di serie pari a 0,50.
- Se la ginnasta cade tra un elemento e l'altro la serie non verrà riconosciuta.
- I salti artistici NON possono essere ripetuti, vale l'ordine cronologico, (esclusa l'uscita).
- Il salto pennello può essere ripetuto max 3 volte in combinazione in celle diverse.
- Lo stesso elemento o la stessa serie non possono essere ripetuti.
- Gli elementi acrobatici possono essere ripetuti solo in combinazioni diverse, scelti da righe diverse.
- Si riconosce 0,30 di penalità, di artisticità per: mancanza di sicurezza (0,10), scorretta postura (0,10), insufficiente complessità nei movimenti (0,10).
  - Le penalità per esercizio corto verranno detratte dal punteggio finale, e sono le seguenti:
    - 5 o 4 elementi= - 0,50
    - 3 o 2 elementi= - 1,00
    - 1 o 0 elementi esercizio nullo.

COGNOME NOME \_\_\_\_\_

## TRAVE SERIE A-B-C

SOCIETA' \_\_\_\_\_ CAT \_\_\_\_\_

		0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70	0,80	0,90	1,00
<b>Entrate trave bassa</b>	<b>1</b>	Entrata su 1 gamba	Lat. alla travemani su trave entrata p.p.u. in accosciata	Arabesque 2"	Squadra divaricata	Battuta +pennello in punta	Squadra divar. 2"	Cap. av. in punta	Cap. av. arrivo dritto		
<b>Entrate trave alta</b>	<b>1</b>		Passaggio lateraledi una g e arrivo a cavallo	Framezzo con appoggio piedi	Squadra divaricata	Squadra divaricata 2"	Staccata frontale	Framezzo alla seduta	Cap. dietro sotto la trave	Battuta + cap. av. arrivo ritto	Verticale d'impostazione
<b>Acro avanti</b>	<b>2</b>		Dalla max accosciata, elevare il bacino verso verticale a gambe flesse	Cap. av. partenza e arrivo liberi ----- Verticale di slancio cambio gamba (almeno 1 g. in vert)	Verticale di slancio cambio gamba	Cap. avanti partenza e arrivo in piedi	Verticale unita	Verticale sagittale ----- Ruota	Cap. av. senza mani ----- Rovesciata Avanti	Rondata	Ribalata a 1
<b>Acro dietro</b>	<b>3</b>	Contatto con ginocchia	Max. accosciata 2" senza mani ----- Contatto supino/prono 2"	Candela partenza e arrivo ritti	Cap. dietro partenza e arrivo liberi	Cap. avanti partenza e arrivo in piedi	Ponte 2	Ponte rovescio ----- Ruota	Rovesciata dietro	Rovesciata dietro arrivo in arabesque	Flic smezzato o unito
<b>Piroette</b>	<b>4</b>	Un passaggio laterale	½ giro su due piedi in relévé	½ giro in massima accosciata	½ giro in relevé + ½ giro in relevé	½ giro in passé	½ giro con gamba tesa a 45° ----- ½ giro in passé + ½ giro su 2 p.	½ giro in passé + ½ giro in passé	½ giro g.t. in max accosciata	1 giro ----- ½ giro a 90°	½ giro impugnato a 135°
<b>Salto spinta 1piede</b>	<b>5</b>		Salto del gatto	Sforbiciata (90°)	Enjambée (90°)	Cosacco	Enjambée (90°) Arrivo in arabesque	Enjambée	Gatto ½ giro	Enjambée arrivo in arabesque	Enjambée cambio
<b>Salto spinta 2piedi</b>	<b>6</b>	Salto pennello	Pennello cambio	Raccolto ----- Pennello ½giro	Enjambée (90°)	Cosacco	Enjambée	Sissone ----- Raccolto ½giro	Cosacco ½giro		Enjambée sul posto ½giro
<b>Serie ginnica</b>	<b>7</b>		Pennello + pennello	Pennello +raccolto	Gatto+ pennello	Enjambée p.p.u. (90°) +pennello	Enjambée (90°) + raccolto	Enjambée +pennello	Enjambée + cosacco	Enjambée + Enjambée o Sissone	Enjambée cambio + cosacco
<b>Serie mista</b>	<b>8</b>		Elevare il bacino a vert. p.p.u. g.f. + pennello	Slancio verso la verticale (1g. in vert) + pennello	Candela + pennello	Gatto + verticale di slancio ----- Verticale di slancio + pennello	Cap. avanti + pennello	Vert sagittale + pennello	Gatto + ruota ----- Ruota + pennello	Vert. sag. + Enjambée sul posto o sissone	Rov. d. + sissone ----- Rov. av. + cosacco
<b>Equilibrio</b>	<b>9</b>		Equilibrio 2" su 2 piedi ----- Passé 2"	Gamba tesa 45° 2"	Gamba tesa90° 2"	Orizzontale 2"	Passé 2" in relevé	Posizione a "I" 2"	Gamba impugnata 135°	G. t. 90° 2" in relevé	Posizione a I 2" senza mani
<b>Uscite</b>	<b>10</b>	Pennello	Raccolto	Pennello ½giro ----- Salto divaricato90°	Divaricato ----- Ruota	Battuta + raccolto o divaricato	Rondata con le mani all'estremità della trave		Ruota + pennello	Salto avanti ----- Salto dietro	Rondata + pennello

## **CORPO LIBERO SERIE A - B - C**

**SERIE C nota D max 2,00 punti, più BONUS punti 1 (0,50 giri, 0,50 acrobatica) colonne di valore da 0,10 a 0,40**

**SERIE B nota D max 4,00 punti, più BONUS punti 1 (0,50 giri, 0,50 acrobatica) Colonne di valore da 0,10 a 0,60**

**SERIE A nota D max 6,00 punti, più BONUS punti 1 (0,50 giri, 0,50 acrobatica) Colonne di valore da 0,10 a 1,00**

- L'esercizio può essere composto da minimo 6 e massimo 10 elementi a scelta, massimo 1 cella per riga.
- In ogni campionato si possono eseguire massimo due elementi della colonna successiva, ma il loro valore verrà comunque riportato al valore massimo per la categoria di appartenenza. (Ad esempio: la ginnasta che gareggia in serie B può eseguire al massimo due elementi appartenente alle colonne successive, ma il loro valore verrà riportato a 0,60).
- L'esercizio dovrà avere una durata massima di 1' 30"; la penalità per fuori tempo è di 0,10.
- Il brano musicale scelto per l'esercizio al corpo libero potrà essere anche cantato.
- La musica non può essere sfumata dal tecnico durante la gara
- I salti artistici si intendono con apertura a 180° dove non specificato.
- I salti artistici NON possono essere ripetuti, vale l'ordine cronologico.
- Nelle serie ginniche e miste non è permesso cambiare l'ordine degli elementi.
- Nella serie ginnica è possibile effettuare dei passaggi di danza collegati direttamente o indirettamente (con passi, piccoli saltelli, chassé).
- Lo stesso elemento o la stessa serie non possono essere ripetuti; gli elementi acrobatici possono essere ripetuti solo in combinazioni diverse, scelti da righe diverse.
- Si assegnano 0,40 di artisticità per: mancanza di sicurezza (0,10), scorretta postura (0,10), insufficiente complessità nei movimenti (0,10) e mancanza di sincronizzazione con la musica (0,10).
- Le penalità per esercizio corto verranno detratte dal punteggio finale, e sono le seguenti:
  - 5 o 4 elementi = -0,50
  - 3 o 2 elementi = - 1,00
  - 1 o 0 elementi esercizio nullo

COGNOME NOME \_\_\_\_\_

## CORPO LIBERO SERIE A-B-C

SOCIETA' \_\_\_\_\_ CAT \_\_\_\_\_

		0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70	0,80	0,90	1,00
<b>Acro avanti</b>	<b>1</b>	Capovolta avanti Partenza e arrivo Liberi	Capovolta avanti	Verticale sagittale	Rovesciata avanti	Ribaltata a 1 piede	Ribaltata a 2 piedi	Ruota senza mani Flic avanti	Salto avanti raccolto	Ribaltata senza mani Salto avanti carpiato	Salto avanti tesio
<b>Acro dietro</b>	<b>2</b>	Capovolta dietro Partenza e arrivo Liberi  Candela 2" anche con le mani	Capovolta dietro	Ruota	Rovesciatadietro  Ruota spinta o saltata	Capovolta dietro alla verticale  Rondata	p.p.u.Flic smezzato  p.p.u. Flic unito	Ruota senza mani Rondata flic + pennello	Rondata salto raccolto (anche dal flic)	Rondata salto carpiato (anche dal flic)	Rondata salto teso (anche dal flic)
<b>Serie acro Avanti/dietro</b>	<b>3</b>		Capovolta avanti + capovolta avanti	Verticale + capovolta  Ruota	Ruota + ruota  Verticale capovolta + spinta in verticale a gambe flesse	Rovesciata avanti + ruota  Verticale sagittale + Rovesciata dietro  p.p.u presalto rondata + pennello	Rovesciata avanti + rovesciata avanti  Verticale sagittale + flic smezzato	Ribaltata a 1 + ruota  Rondata + flic + pennello	Ribaltata a 1 + rondata  P.p.u. 2 flic uniti o smezzati	Ribaltata a 1 + Ribaltata a 2	Ribaltata + Salto avanti raccolto o carpiato
<b>Verticali</b>	<b>4</b>	Slancio alla verticale	Verticale unita	Verticale capovolta		Verticale ½ giro	Verticale 1 giro	Verticale tenuta 2"		Cap. av. + verticale d'impostazione	Verticale 2 giri
<b>Serie mista</b>	<b>5</b>		Candela + pennello	Capovolta dietro + pennello	Verticale sagittale + salto raccolto ----- Salto del gatto + ruota	Rovesciata dietro + Enjambée sul posto a 90° ----- Rondata	p.p.u. rondata + divaricato/ enjambée sul posto	Rovesciata avanti + salto del gatto 1 giro	Flic smezzato + enjambée sul posto/divaricato	Salto del gatto + ruota senza mani	Flic unito + enjambeée sul posto/divaricato
<b>Salto spinta a 1 piede</b>	<b>6</b>	Pennello (spinta a 2 piedi)	Salto del gatto	Sforbiciata	Enjambée 90°  Salto del gatto ½ giro	Enjambée  Enjambée laterale	Gatto 1 giro	Salto girato	Enjambée cambio	Enjambée anello Jonson	Enjambéecambio ½ giro
<b>Salto spinta a 2 piedi</b>	<b>7</b>	Pennello	Raccolto Pennello ½ giro	Raccolto ½ giro Divaricato 90°	Enjambée sul posto 90°  Pennello 1 giro	Cosacco  Sisonne 90°  Pennello 1 giro	Enjambée  Sisonne	Cosacco ½ giro Raccolto 1 giro	Enjambée ½ giro Sisonne anello	Cosacco 1 giro	Montone  Enjambée 1 giro
<b>Serie ginnica</b>	<b>8</b>		Chassé + gatto	Chassé + sforbiciata	Gatto + Gatto ½ giro	Enjambée 90° +gatto	Enjambée + Enjambée	Enjambée + Enjambée laterale	Enjambéecambio + Enjambée/Enjambée laterale	Enjambée cambio + Gatto ½ giro	Enjambée cambio + Enjambée Anello
<b>Piroette</b>	<b>9</b>	½ giro in relevé 2 piedi	½ giro in passé	½ giro gamba 45°	½ giro inpassé + ½ in passé con altra gamba	1 giro in passé	½ giro in passé 90° 1 giro con gamba 45°	1 giro in passé + 1 giro in passé con l'altra gamba	1 giro a 45° + 1 giro in passé	1 giro a 45° + 1 giro in passé	1 giro a90°+1 giro in passé
<b>Tenute</b>	<b>10</b>		Passé 2"	Tenuta 2" g. T. a 45°	Orizzontale 2"	Tenuta 2" g. T. a 90°	Tenuta 2" posizione a "I"		Tenuta 2" gamba impugnata a 180°		



**LIBERTAS**  
CENTRO COMUNALE ROMA

SETTORE GINNASTICA

Sezione Ginnastica Artistica Femminile

## TROFEO GYM - PRIME GARE

### PROGRAMMA TECNICO TROFEO GYM PRIME GARE A SQUADRE

#### **INDICAZIONI PER I TECNICI:**

- Si possono utilizzare coulotte o fuseaux purché dello stesso materiale e colore del body.

#### **PENALITA':**

- E' permesso il suggerimento a parole solo per le categorie **baby e pulcine**, la simulazione dell'intero esercizio prevede una penalità di 1,00 punto detratto dal punteggio finale.
- Per le **allieve, junior e senior**, il suggerimento prevede una penalità di 0,30 ogni volta per un massimo di 0,90. La simulazione dell'intero esercizio, prevede l'annullamento dello stesso.
- Per le gare a squadre è previsto l'obbligo di indossare body uguali per tutte le partecipanti della stessa.

## **MINI TRAMPOLINO:**

- Esecuzione di due salti, uguali o diversi, da scegliere nella griglia uno per riga, ai fini della classifica verrà considerato il migliore.
- Rincorsa su panca o piano rialzato.
- Il pennello per la categoria PULCINE può essere anche effettuato da fermi, con due rimbalzi preparatori al salto.

COGNOME NOME \_\_\_\_\_

SOCIETA' \_\_\_\_\_ CAT \_\_\_\_\_

	4.00	4.50	5.00
1	Salto pennello	Salto divaricato (90°)	Pennello 1/2 giro
2	Capovolta avanti	Capovolta saltata	Tuffo
3	Salto raccolto	Verticale arrivo supino	Verticale spinta arrivo supino

## **TRAVE BASSA:**

- Eseguire minimo 5 max 8 elementi tra quelli proposti, uno per riga.
- La nota D è di max 5 punti.
- Coloro che partono da un punteggio maggiore, vedranno comunque assegnarsi il massimo stabilito.
- Per le entrate si può utilizzare sia uno step che una pedana.
- L'esercizio dovrà avere una durata, massima di 60”.
- Penalità per fuori tempo, 0,10.
- Penalità di 0,50 per MANCANZA DI USCITA

## **TRAVE TROFEO GYM**

COGNOME NOME \_\_\_\_\_

SOCIETA' \_\_\_\_\_ CAT \_\_\_\_\_

	Punti 0,50	Punti 1,00
1	Entrata libera anche laterale alla trave	Salire in arabesque Entrata in accosciata senza mani
2	Equilibrio relevé 2" su 2 piedi	Passé 2" su pianta / gamba a 45° 2"
3	3 passi in relevé	Chassé
4	Passaggio laterale	2 passi laterali
5	Posizione in accosciata 2"	1/2 giro su 2 piedi
6	Contatto con ginocchio o bacino	Contatto prono o supino
7	Salto pennello	Salto del gatto
8	Salto pennello cambio gamba	Salto raccolto
9	Candela gambe flesse partenza e arrivo libero	Candela partenza e arrivo liberi
10	Salto pennello spinta 1 o 2 piedi	Salto raccolto Salto divaricato 45°

## **CORPO LIBERO:**

- Eseguire minimo 5 max 8 elementi tra quelli proposti, uno per riga.
- La nota D è di max 5 punti.
- Coloro che partono da un punteggio maggiore, vedranno comunque assegnarsi il massimo stabilito.
- L'utilizzo della musica per le baby e pulcini è facoltativo.
- La musica non può essere sfumata dal tecnico durante la gara
- L'esercizio dovrà avere una durata massima di 60".
- Il brano musicale può essere anche cantato.

## **CORPO LIBERO TROFEO GYM**

COGNOME NOME \_\_\_\_\_

SOCIETA' \_\_\_\_\_

CAT \_\_\_\_\_

	Punti 0,50	Punti 1,00
1	Capovolta avanti partenza ritto arrivo libero	Capovolta avanti partenza e arrivo ritti
2	Candela anche con le mani, partenza e arrivo libero	Candela 2" (senza mani)
3	Capovolta dietro partenza e arrivo libero	Capovolta dietro partenza e arrivo ritti
4	Coniglietto con bacino verso la verticale	Coniglietto con bacino in verticale
5	Slancio verso la verticale anche con cambio gamba (1 gamba in verticale)	Verticale unita segnata
6	Staccata dx/sx anche con l'aiuto delle mani 2"	Staccata dx/sx/ frontale senza l'aiuto delle mani 2"
7	Salto pennello	Sforbiciata (90°)
8	Salto raccolto	Pennello 1/2 giro
9	Salto del gatto	Enjambée sul posto (90°)
10	Equilibrio in passé 2"	Equilibrio 2" gamba tesa a 45°
11	1/2 giro su 2 piedi	1/2 giro in passé
12	Ponte 2"	Ruota