



Ente di Promozione  
Sportiva riconosciuto  
dal C.O.N.I.



# Campionato Nazionale di Eccellenza

## 2020

### Programma Tecnico

Settore  
Ginnastica Artistica





## **Campionato Nazionale di Eccellenza 2020**

**PRIMO SETTORE  
CATEGORIE ESORDIENTI – ALLIEVE A – ALLIEVE B -  
JUNIOR 1 – JUNIOR 2 - SENIOR 1 – SENIOR 2**

**A cura di**

**Cinzia Pennesi**

**Monia Melis – Ilenia Oberni - Alice Grecchi – Sonia Frasca**

**Componenti Commissione Tecnica Nazionale**

*Aggiornato al 02 settembre 2019*

**C.S.E.N. – Centro Sportivo Educativo Nazionale**

Via L. Bodio, 57 – 00191 Roma

<http://www.csen-nazionale.it>

Tel. 06.3294807 06.3291853 06.3294702

Fax 06.3292397 06.45470892

[info@csen.it](mailto:info@csen.it)

## Regolamento Tecnico

### ESORDIENTI - ALLIEVE A e B – JUNIOR 1 e 2 - SENIOR 1 e 2

Categoria	Anno Nascita	Programma Tecnico
Esordienti	2013-2012	4 attrezzi: Volteggio - Parallele Asimmetriche – Trave bassa - Corpo Libero
Allieve A	2011-2010	4 attrezzi: Volteggio - Parallele Asimmetriche – Trave bassa - Corpo Libero
Allieve B	2009-2008	4 attrezzi: Volteggio - Parallele Asimmetriche – Trave alta - Corpo Libero
Junior 1	2007-2006-2005	4 attrezzi: Volteggio - Parallele Asimmetriche – Trave alta - Corpo Libero
Junior 2	2007-2006-2005	3 attrezzi: Volteggio – Trave alta - Corpo Libero
Senior 1	2004 e prec.	4 attrezzi: Volteggio - Parallele Asimmetriche – Trave alta -Corpo Libero
Senior 2	2004 e prec.	3 attrezzi: Volteggio – Trave alta - Corpo Libero

1. Competizione individuale riservata a ginnaste tecnicamente più evolute. Sono escluse le ginnaste partecipanti ai Campionati Cup a squadre e Cup individuale
2. È consentito migrare dal Campionato di Specialità a quello di Eccellenza, dopo aver sostenuto la 1^ prova regionale di Specialità
3. Le ginnaste partecipanti al Campionato Nazionale d'Eccellenza categorie Allieve A, Allieve B, Junior 1, Junior 2, Senior 1 e Senior 2 possono partecipare anche al Trofeo Nazionale Acrobat di 2° o 3° livello. È esclusa la categoria Esordienti
4. Le classifiche assolute delle varie categorie saranno determinate: dalla somma dei punteggi ottenuti sui tre attrezzi previsti dal programma per le categorie Junior 2 e Senior 2 dalla somma dei punteggi ottenuti sui quattro attrezzi previsti dal programma per le categorie Esordienti, Allieve A, Allieve B, Junior 1 e Senior 1
5. Il valore di ogni salto al Volteggio è indicato nella tabella specifica
6. Gli esercizi e i volteggi andranno dichiarati sulle apposite schede
7. Il brano musicale per il Corpo Libero di tutte le categorie, può essere anche cantato
8. Nella sezione delle Esigenze sono precisati: la durata del brano per ogni categoria; il numero minimo di lunghezze di Trave da percorrere e la durata dell'esercizio

**Compilazione schede di dichiarazione:** i Tecnici devono segnare con penna blu/nera gli elementi **senza scrivere alcun totale**

### Ammissione al Campionato Nazionale

**L'ammissione sarà determinata dalla sola classifica Assoluta**

1. Sulla base della classifica regionale, nel caso di una o due prove di qualificazione regionali, si considererà il miglior punteggio ottenuto; nel caso di tre o più prove di qualificazione, si considererà la somma delle due migliori prove.

Verrà considerato, **per ogni categoria**, il seguente schema:

da 1 a 5 ginnaste partecipanti	tutte classificate
da 6 a 10 ginnaste partecipanti	prime 7 della classifica assoluta
da 11 a 20 ginnaste partecipanti	prime 12 della classifica assoluta
da 21 a 30 ginnaste partecipanti	prime 15 della classifica assoluta
Oltre le 31 partecipanti	prime 18 della classifica assoluta

2. **PARI MERITO:** in ogni caso di pari merito si valuta l'età: la più giovane nelle categorie Esordienti, Allieve A e B, Junior 1 e 2; la più grande nelle categorie Senior 1 e 2
3. Le iscrizioni dovranno pervenire secondo le modalità che verranno comunicate attraverso il sito dell'Ente. Eventuali iscrizioni che dovessero pervenire entro le 24 ore successive alla data di scadenza, saranno accettate ma gravate di una multa di € 50 (cinquanta euro). Quelle pervenute oltre le 24 ore, non saranno accettate
4. I Comitati Regionali che non hanno effettuato gare di qualificazione e che hanno al loro interno Società interessate a partecipare al Campionato Nazionale, hanno diritto ad iscrivere per ogni Società interessata, massimo 3 ginnaste per ogni categoria

### REGOLAMENTO MUSICHE

Il brano musicale per il Corpo Libero, anche cantato, della durata di **min 30"** e **max 50"** deve essere inciso su:

- **chiavetta USB** che dovrà riportare esclusivamente i brani musicali inerenti la gara, ognuno con il **cognome** della ginnasta che utilizza il brano
- Cd, in formato audio, in buono stato di conservazione e con il brano inciso **COME TRACCIA UNICA.**

**In caso di inosservanza la penalità sarà pari a p.0.50 da detrarre dal punteggio finale.**

### REGOLAMENTO PREMIAZIONI

Nel Campionato Nazionale, per ogni categoria, fino a otto ginnaste partecipanti, si premierà solo per la classifica Assoluta; da nove ginnaste partecipanti in su, anche per la classifica per attrezzi.

È sempre preferibile ed auspicabile che le ginnaste premiate siano presenti alla premiazione ma, qualora ciò non fosse possibile, ritirerà il premio un altro rappresentante delle loro Società (tecnico, atleta, dirigente, accompagnatore, escluso il giudice)

### REGOLAMENTO PODIO

Le prime tre classificate (podio) nel Campionato Nazionale 2020 nelle categorie Esordienti, Allieve A e B, Junior 1 e Junior 2, nella stagione sportiva successiva (2020-2021) dovranno gareggiare nella categoria superiore

**Per tutte le altre notazioni relative al Regolamento Generale del settore, alla partecipazione alle gare e alle penalità, si rinvia al**

**Codice dei Punteggi 2020 e alle Linee Guida Tecniche e di Giuria 2020**

#### PER TUTTI GLI ATTREZZI

Per la formulazione del punteggio a Parallele, si conteggeranno al massimo **7 elementi**, quelli di maggior valore (numero minimo di elementi da eseguire è pari a 5)

Per la formulazione del punteggio a Trave e Corpo Libero, si conteggeranno al massimo **8 elementi**, quelli di maggior valore (numero minimo di elementi da eseguire, è pari a **6**)

Per le Esigenze, verranno considerati tutti gli elementi eseguiti, indipendentemente dal loro valore

Nei casi in cui non venisse riconosciuto dalla giuria quanto dichiarato, alla ginnasta verrà assegnato il valore dell'elemento realmente eseguito, se presente in griglia

**Trave e Corpo Libero: Entrata e Uscita libere ma comunque codificate in griglia**

### ESIGENZE

#### VOLTEGGIO

Per tutte le categorie: 2 salti di due gruppi strutturali diversi – 2 prove vale la migliore

**N.B. LA CATEGORIA ESORDIENTI NON PUO' CAMBIARE CATEGORIA E GAREGGIARE IN UNA CATEGORIA SUPERIORE A QUELLA D'APPARTENENZA**

CATEGORIE	SPECIFICHE
ESORDIENTI	Tappetoni h. cm 60 - scelta fino a B - possibilità di scegliere salti di valore superiore ma valutati come B
ALLIEVE A	Tappetoni h. cm 60 - scelta fino a C – possibilità di scegliere salti di valore superiore ma valutati come C
ALLIEVE B	Tappetoni h. cm 80 - scelta fino a C - possibilità di scegliere elementi di valore superiore ma valutati come C
JUNIOR1 JUNIOR 2	Tappetoni h. cm 80 - scelta fino a D - possibilità di scegliere elementi di valore superiore ma valutati come D
SENIOR1 SENIOR 2	Tappetoni h. cm 80 Scelta libera su tutta la griglia

## PARALLELE ASIMMETRICHE – BONUS DA 0.50 GS 1 -2 -3 -4

**N.B. LA CATEGORIA ESORDIENTI NON PUO' CAMBIARE CATEGORIA E GAREGGIARE IN UNA CATEGORIA SUPERIORE A QUELLA D'APPARTENENZA**

CATEGORIE	SPECIFICHE
ESORDIENTI	scelta fino a C 0.30; possibilità di scegliere elementi di valore D 0.40 ma valutati come C 0.30
ALLIEVE A	scelta fino a D 0.40; possibilità di scegliere elementi di valore E 0.50 ma valutati come D 0.40
ALLIEVE B	scelta fino a D 0.40; possibilità di scegliere elementi di valore E 0.50 ma valutati come D 0.40
JUNIOR1	scelta fino a E 0.50; possibilità di scegliere elementi di valore F 0.60 ma valutati come E 0.50
SENIOR1	scelta libera su tutta la griglia

Le Kippe, ai fini della formazione del punteggio D, saranno conteggiate una sola volta allo SS ed una sola volta allo SI  
L'uso dei Paracalli è opzionale

**Il Tecnico ha l'OBBLIGO di togliere pedana o step all'inizio della gara per salvaguardare l'incolumità della ginnasta**

## TRAVE - BONUS DA 0.50 GS 1 -2 -3 -4

**N.B. LA CATEGORIA ESORDIENTI NON PUO' CAMBIARE CATEGORIA E GAREGGIARE IN UNA CATEGORIA SUPERIORE A QUELLA D'APPARTENENZA**

CATEGORIE	SPECIFICHE
ESORDIENTI	TRAVE BASSA – scelta fino a C 0.30; possibilità di scegliere elementi di valore D 0.40 ma valutati come C 0.30
ALLIEVE A	TRAVE BASSA - scelta fino a D 0.40 – possibilità di scegliere elementi di valore E 0.50 ma valutati come D 0.40
ALLIEVE B	TRAVE ALTA cm 125 da terra scelta fino a D 0.40; possibilità di scegliere elementi di valore E 0.50 ma valutati come D 0.40
JUNIOR1 JUNIOR 2	TRAVE ALTA h. cm 125 da terra scelta fino a E 0.50; possibilità di scegliere elementi di valore F 0.60 ma valutati come E 0.50
SENIOR1 SENIOR 2	TRAVE ALTA h. cm 125 da terra scelta libera su tutta la griglia

Durata max. dell'esercizio **1'30"**

In ogni tipo di Serie **è consentito** invertire l'ordine degli elementi indicato nelle celle

Nessun elemento può essere ripetuto, a meno che non sia specificamente indicato nella singola cella. Fanno eccezione: il Flic dietro smezzato, la Rondada ed il Salto Pennello

Uscita libera, ma comunque codificata in griglia

**Il Tecnico ha l'OBBLIGO di togliere pedana o step all'inizio della gara per salvaguardare l'incolumità della ginnasta**

## CORPO LIBERO - BONUS DA 0.50 GS 1 -2 -3 -4

**N.B. LA CATEGORIA ESORDIENTI NON PUO' CAMBIARE CATEGORIA E GAREGGIARE IN UNA CATEGORIA SUPERIORE A QUELLA D'APPARTENENZA**

CATEGORIE	SPECIFICHE
ESORDIENTI	scelta fino a C 0.30; possibilità di scegliere elementi di valore D 0.40 ma valutati come C 0.30
ALLIEVE A	scelta fino a D 0.40 – possibilità di scegliere elementi di valore E 0.50 ma valutati come D 0.40
ALLIEVE B	scelta fino a D 0.40; possibilità di scegliere elementi di valore E 0.50 ma valutati come D 0.40
JUNIOR1 JUNIOR 2	scelta fino a E 0.50; possibilità di scegliere elementi di valore F 0.60 ma valutati come E 0.50
SENIOR1 SENIOR 2	scelta libera su tutta la griglia

Durata max dell'esercizio **1'30"** – scelta libera della musica, anche cantata

I "Salti ginnici spinti a uno", non possono essere uguali a quelli eseguiti nel Passaggio di Danza

In ogni tipo di Serie è **consentito** invertire l'ordine degli elementi indicato nelle celle

Nessun elemento può essere ripetuto, a meno che non sia specificamente indicato nella singola cella. Fanno eccezione: il Flic dietro unito/smezzato, la Rondata, la Ribaltata ed il Salto Pennello

**Punteggi max per ogni categoria attrezzi Trave e Corpo Libero:**

- **ESORDIENTI**;  $10,00 + 2,40 (0,30 \times \text{max } 8 \text{ elementi}) + \text{Bonus } 2,00 (4 \text{ GS}) = 14,40\text{p}$
- **ALLIEVE A e B**;  $10,00 + 3,20 (0,40 \times \text{max } 8 \text{ elementi}) + \text{Bonus } 2,00 (4 \text{ GS}) = 15,20\text{p}$
- **JUNIOR 1 e 2**;  $10,00 + 4,00 (0,50 \times \text{max } 8 \text{ elementi}) + \text{Bonus } 2,00 (4 \text{ GS}) = 16,00\text{p}$
- **SENIOR 1 e 2**;  $10,00 + 5,60 (0,70 \times \text{max } 8 \text{ elementi}) + \text{Bonus } 2,00 (4 \text{ GS}) = 17,60\text{p}$

**Punteggi max per ogni categoria attrezzo Parallele Asimmetriche:**

- **ESORDIENTI**;  $10,00 + 2,10 (0,30 \times \text{max } 7 \text{ elementi}) + \text{Bonus } 2,00 (4 \text{ GS}) = 14,10\text{p}$
- **ALLIEVE A e B**;  $10,00 + 2,80 (0,40 \times \text{max } 7 \text{ elementi}) + \text{Bonus } 2,00 (4 \text{ GS}) = 14,80\text{p}$
- **JUNIOR 1**;  $10,00 + 3,50 (0,50 \times \text{max } 7 \text{ elementi}) + \text{Bonus } 2,00 (4 \text{ GS}) = 15,50\text{p}$
- **SENIOR 1**;  $10,00 + 4,90 (0,70 \times \text{max } 7 \text{ elementi}) + \text{Bonus } 2,00 (4 \text{ GS}) = 16,90\text{p}$



**ECCELLENZA 2020**

**VOLTEGGIO**

	<b>A 12,40</b>	<b>B 12,80</b> Tetto max Eso	<b>C 13,20</b> Tetto max Allieve A e Allieve B	<b>D 13,60</b> Tetto max Junior 1 e Junior 2	<b>E 14,00</b> Tetto max Senior 1 e Senior 2
GS 1	VERT. ARRIVO SUPINI	VERT. SPINTA ARRIVO SUPINI	RIBALTATA	RIB ARRIVO A CM 20	RIB ARRIVO A CM 40
GS 2	RONDATA	RUOTA ARRIVO COSTALE	RUOTA ARRIVO COSTALE A CM 20	RUOTA ARRIVO COSTALE A CM 40	
GS 3			RONDATA IN PEDANA + FLIC	ROND IN PEDANA + FLIC ARRIVO A CM 20	ROND IN PEDANA + FLIC ARRIVO A CM 40

<b><u>Copia società GAF VOLTEGGIO</u></b>		<b><u>Valore</u></b>	
<b>Società</b>		<b>Esecuzione</b>	
<b>Ginnasta</b>		<b>Penalità</b>	
<b>Categoria</b>		<b>Totale</b>	
<b><u>Copia segreteria GAF ECCELLENZA VOLTEGGIO</u></b>		<b><u>Valore</u></b>	
<b>Società</b>		<b>Esecuzione</b>	
<b>Ginnasta</b>		<b>Penalità</b>	
<b>Categoria</b>		<b>Totale</b>	

**PARALLELE ASIMMETRICHE**
**BONUS DA 0.50 GS 1 -2 -3-4**

	<b>A 0.10</b>	<b>B 0.20</b>	<b>C 0.30</b> Tetto max Eso	<b>D 0.40</b> Tetto max Allieve A e Allieve B	<b>E 0.50</b> Tetto max Junior 1	<b>F 0.60</b>	<b>G 0.70</b> Tetto max Senior 1
<b>GS1 ENTRATE</b>	Cap ind di slancio	Cap ind.di forza	Giro add av gb flesse	Giro add av gb tese	Kippe	180° Infilata a 1	180° Kippe
	Saltare all'app fr		Infilata a 1 in presa poplitea	Infilata a 1	180° Infilata a 1 in presa poplitea		Infilata a 2
<b>GS 2 USCITE</b>	<b>SI</b> Cap av	<b>SS</b> Cap av	<b>SS</b> dall'oscill abbandonare le impugnature ed arrivo ritti	Guizzo		<b>SS</b> Salto ind raccolto <b>O</b> carpiato	<b>SS</b> Salto ind tesoro
	<b>SI</b> Slancio ind (anche con ½ giro)		<b>SI</b> Fioretto	<b>SS</b> Fioretto	<b>SS</b> Fioretto 180°	<b>SS</b> Fioretto 360°	
<b>GS 3</b>	Sedute in app dorsale: ½ giro (180°) a gb unite tese arrivo in app fr		Giro add ind	Giro ind in infilata tesa sag	Tempo di Cap sotto l'orizzontale	Tempo di Cap all'orizz	Tempo di Cap +45°
<b>GS 4</b>	Slancio ind altezza staggio gb div/unite	Slancio ind all'orizz gb div/unite	Slancio ind all'orizz gb div corpo squadrato	Slancio ind sopra orizz gb unite	Slancio ind sopra orizz gb div	Slancio alla Verticale gb div	Slancio alla Verticale gb unite
<b>GS 5</b>		Slancio e posa piedi gb div piegate	Slancio e posa piedi gb unite piegate	Slancio e posa piedi a gb div tese	Slancio e posa piedi a gb unite tese		
<b>GS 6</b>	Dall'appfr: passaggio lat di 1 gb con saltodi mano arrivo in app fr con gb infilata	Giro av in infilata con risalita in presa poplitea	Giro av gb in infilata tesa		Giro add av gb flesse	Giro add av gb tese	
<b>GS 7</b>	Basculi in presa poplitea con oscillazione	Basculi in presa Poplitea	Basculi a gb tesa	Cap ind all'app fr su <b>SS</b> *		<b>SS</b> Mezzavolta	Granvolta di petto
<b>GS 8</b>		<b>SI</b> Da ritti: saltare alla sosp allo <b>SS</b>	Giro di pianta av/d gb div piegate	Giro di pianta av/d gb unite piegate		Giro di pianta av/d gb div tese	Giro di pianta av/d gb unite tese
<b>GS 9</b>	<b>SI</b> Infilata a 1 in presa poplitea con oscill	<b>SI</b> Infilata a 1 in presa poplitea	<b>SS</b> Infilata a 1 in presa poplitea	<b>SI/SS</b> Infilata a 1	<b>SI</b> Kippe		Kippe infilata a 2 gb tese
<b>GS</b>				Fucs	<b>SS</b> Kippe	Kippe breve	Infilata a 2 e stacco

\*É possibile eseguire l'elemento sia come modalità di salita dallo SI allo SS sia direttamente sullo SS vedi specifica sulle Linee Guida e tecniche di Giuria

<b>Copia società GAF ECCELLENZA 1° SETTORE Parallele Asimmetriche</b>		<b>Valore</b>	
<b>Società</b>		<b>Esecuzione</b>	
<b>Ginnasta</b>		<b>Penalità</b>	
<b>Categoria</b>		<b>Totale</b>	
<b>Copia segreteria GAF ECCELLENZA 1° SETTORE Parallele Asimmetriche</b>		<b>Valore</b>	
<b>Società</b>		<b>Esecuzione</b>	
<b>Ginnasta</b>		<b>Penalità</b>	
<b>Categoria</b>		<b>Totale</b>	





ECCELLENZA 2020

**TRAVE BONUS DA 0.50 GS 1 -2 -3-4**

	A 0.10	B 0.20	C 0.30 Tetto max Eso	D 0.40 Tetto max Allieve A (50 cm) e Allieve B (125 cm)	E 0.50 Tetto max Junior 1 e Junior 2 (125 cm)	F 0.60	G 0.70 Tetto max Senior 1 e Senior 2 (125 cm)
<b>GS 1 ENTRATE</b>	Battuta: entrata con 1 o 2 piedi O con app. delle mani, salita con gb a raccolta	Battuta: entrata con 2 piedi	Staccata frontale O Squadra div/unita di passaggio	Cap av in punta alla T. O Squadra div/unita 2"	Battuta: entrata a 1 piede O Cap ind sotto la Trave	Dalla squadra: Cap av O Framezzo tesò	Vert d'impostazione ritorno in squadra
<b>GS 2</b>	½ giro (180°) su 2 piedi in relevé	½ giro in passé	½ giro gb av tesa a 45°	½ giro su 2 piedi in relevé + passo + ½ giro in passé	½ giro gb tesa a 90°	Giro 360° in passé O Giro 360° gb libera	Giro 540° in passé O Giro 360° gb tesa a 90°
<b>GS 3</b>	Penn+Racc	Gatto+Racc O Racc+Penn con 180° O Enj sul posto (apertura a 90°) + Penn	Enj sul posto (apertura a 90°) + Racc O Enj sul posto + Sissonne (entrambi apertura a 90°)	Enj + Sissonne (entrambi apertura 90°)	Enj sul posto + Sissonne (entrambi apertura 180°)	Sissonne+ Sissonne (entrambi apertura 180°)	Enj + (Sissonne o Cosacco)
<b>GS 4</b>	Cap av arrivo libero	Cap av arrivo sui piedi	Verticale con cambio di gb (Sforbiciata) O Ruota	Cap av senza mani	Vert Cap O Rov av	Rib a 1	Ruota senza mani
	Cap ind arrivo libero	Ponte + Rov ind	Rov ind	Tic Tac	Flic smezz O Rov ind partenza da seduti	Rondata	Salto giro d racc
<b>GS 5</b>	Gatto	Cosacco stacco a 1	Enjambée (apertura a 90°)	Enj (apertura a 90°) arrivo in Arabesque	Gatto 180°	Enjambée (apertura 180°)	Enj cambio
<b>GS 6</b>	Penn 180° O Racc 180°	Sissonne (90° apertura) O Enj sul posto (90° apertura)	Cosacco stacco a 2	Enj sul posto (apertura 180°)	Penn 270°	<b>Cosacco 180°</b>	Enj sul posto a/ con 180°
<b>GS 7</b>	Equilibrio libero in relevé	Orizzontale prona	Vert di pass unita o div sag	Vert in div sag + Penn	Orizzontale prona in relevé	Vert in div sag + Enj sul posto	Verticale 2"
<b>GS 8</b>	Candela	Tenuta gb tesa a 90° su pianta	Posizione ad l con mani	Posizione a l senza mani	Tenuta gb tesa 90° in relevé		
<b>GS 9 USCIT</b>	Con presalto: battuta a pp e Carpio div	Ruota O Con presalto: battuta a pp e Penn racc con 180°	Ribaltata	Rondata	Rondata con 180° O Salto av racc/K	<b>TA</b> Rib senza mani O Salto d racc/K	<b>TA</b> Salto av/d tesò

<b><u>Copia società GAF ECCELLENZA 1° SETTORE TRAVE</u></b>		<b><u>Valore</u></b>	
<b>Società</b>		<b>Esecuzione</b>	
<b>E</b>		<b>Penalità</b>	
<b>Ginnasta</b>		<b>Totale</b>	
<b>Categoria</b>			
<b><u>Copia segreteria GAF ECCELLENZA 1° SETTORE TRAVE</u></b>		<b><u>Valore</u></b>	
<b>Società</b>		<b>Esecuzione</b>	
<b>Ginnasta</b>		<b>Penalità</b>	
<b>Categoria</b>		<b>Totale</b>	



ECCELLENZA 2020

**CORPO LIBERO**

**BONUS DA 0.50 GS 1 -2 -3-4**

	A 0.10	B 0.20	C 0.30 Tetto max Eso	D 0.40 Tetto max Allieve A e Allieve B	E 0.50 Tetto max Junior 1 e Junior 2	F 0.60	G 0.70 Tetto max Senior 1 e Senior 2
<b>GS 1 PASS. DANZA</b>	Sforbiciata Tesa e Gatto 180° O Enj (90°) + Gatto	Enjambée apertura 135°e Gatto 360°	Enjambée apertura 160° e Cosacco ad 1 O Enjambée apertura 160° e Enjambée lat 160°	Enjambée apertura 180° e Cosacco ad 1	Enjambée cambio e Enjambée	Enjambée cambio e Johnson	Enjambée cambio e Enjambée cambio 180°
<b>GS 2</b>	180° giro a/l in passé	180° giro a/l in passé + passo e 180° giro a/l in passé sull'altra gb		1 giro in passé	1 giro in passé + passo e 1/2 giro in passé sull'altra gb	1 giro in passé (360°)+ passo e 1 giro in passé sull'altra gb (360°)	2 giri (720°) in passé
	½ giro (180°) giro a/l con gb tesa av a 45°	½ giro (180°) giro a/l gb impugnata (min 135°)	½ giro (180°) a/l con gb a 90°	1 giro (360°) con g libera tesa a 45°	1 giro e mezzo (540°)	1 giro (360°) gb impugnata min.160°	1 giro (360°) con gb a 90° O 1 giro (360°) gb impugnata apertura 180°
<b>GS 3</b>	Ruota	Rov av	Rib a 2 (anche con Penn) O Flic av	Ruota senza mani	Salto av Racc/K (anche con Ribaltata)	Salto av Teso (anche con Ribaltata)	Salto av Racc + Salto av Racc (anche con Ribaltata)
	Cap av	Ribaltata a 1		Rib senza mani	Rib a 1+Rib a 2 (anche con Pennello)	Rib +Salto giro av	Teso av con avvitemento min 180°
<b>GS 4</b>	Cap Ind	Rov Ind	Da fermo: Flic smezz	Rond (anche con presalto) +(Salto Div o Enj sul posto)	Rov ind + Flic Smezz	Rov ind +Flic unito	Da fermo: Flic unito + Pennello
		Rondata (anche con Pennello)	Rond+Flic (anche con Pennello)	Rond (anche con Flic) + Salto d Racc	Rond + Flic + Salto d Racc	Rond (anche con Flic) + Salto d Teso	Teso d con avvitemento min 180°
<b>GS 5</b>	VertCap	Vert 180°	Vert 2°	Vert 360°	Cap ind alla Vert	Cap ind alla Vert con 180° O Vert 720°	Endo
<b>GS 6</b>	Gatto	Gatto 180°	Gatto 360°		Enj cambio	Johnson	Enj cambio con ½ giro (180°) O Enj cambio ad anello
<b>GS 7</b>	Penn 180° O Racc 180°	Cosacco O Enj sul posto (apertura 90°)	Carpio Div O Sissonne	Penn 360° O Carpio Unito O Enj sul posto apertura 180°	Cosacco 180° O Enj sul posto con ½ giro 180°	Sissonne ad anello	Cosacco 360° O Enj sul posto con giro 360°

<u>Copia società GAF ECCELLENZA 1° SETTORE SUOLO</u>		<u>Valore</u>	
<b>Società</b>		<b>Esecuzione</b>	
<b>Ginnasta</b>		<b>Penalità</b>	
<b>Categoria</b>		<b>Totale</b>	

<u>Copia segreteria GAF ECCELLENZA 1° SETTORE SUOLO</u>		<u>Valore</u>	
<b>Società</b>		<b>Esecuzione</b>	
<b>Ginnasta</b>		<b>Penalità</b>	
<b>Categoria</b>		<b>Totale</b>	

## **NOTE**

Scegliere un solo elemento dalle celle dove ne sono presenti due o più  
Non è ammesso ripetere i salti che compongono la serie, ma si possono eseguire 2 serie differenti nell'esercizio  
**Corpo Libero:** I "Salti ginnici spinta a uno", non possono essere uguali a quelli eseguiti nel Passaggio di Danza

### **TRAVE GRUPPO STRUTTURALE 1 ENTRATE**

(A 0.10) App mani, salire sia frontalmente che lateralmente, con gb a raccolta

### **TRAVE GRUPPO STRUTTURALE 5**

(D 0.40) Enjambée arrivo in Arabesque: stacco ad un piede

(G 0.70) Enjambée cambio (apertura 180°) è consentito arrivare su due piedi

### **TRAVE GRUPPO STRUTTURALE 6**

(B 0.20) Sissonne: apertura min.90°

(B 0.20) Enjambée sul posto: spinta a due piedi, apertura min.90°, arrivo a due piedi

(F 0.60) Cosacco a/l 180°: spinta a due piedi, con rotazione di 180° a/l e arrivo su due piedi

(G 0.70) Enjambée sul posto 180°: con rotazione di 180° a/l e apertura di 180°; arrivo su due piedi

### **TRAVE GRUPPO STRUTTURALE 9**

Uscita libera, ma comunque codificata in griglia

Il Cambio, minimo a 45° per essere assegnato; <45° verrà assegnato l'Enjambée

### **PASSAGGIO DI DANZA**

È composto da **due** salti ginnici **Diversi**, entrambi con spinta ad 1 piede collegati direttamente o inframezzati da passi di corsa, piccoli balzi, saltelli, chassé, tour chainé.

L'obiettivo è creare uno schema di grande spostamento fluido

Passaggio di Danza: in caso di "inciampo" tra i due salti, sia collegati direttamente sia inframezzati da passi/balzi etc. verrà applicata la penalità di 0.30 per INTERRUZIONE DI SERIE.



## **Campionato Nazionale di Eccellenza 2020**

### **SECONDO SETTORE**

### **CATEGORIE MINIMASTER – MASTER 1 – MASTER 2**

**A cura di**

**Cinzia Pennesi**

**Monia Melis – Ilenia Oberni - Alice Grecchi – Sonia Frasca**

**Componenti Commissione Tecnica Nazionale**

*Aggiornato al 02 settembre 2019*

**C.S.E.N. – Centro Sportivo Educativo Nazionale**

Via L. Bodio, 57 – 00191 Roma

<http://wwwcsen-nazionale.it>

Tel. 06.3294807 06.3291853 06.3294702

Fax 06.3292397 06.45470892

MAIL: [info@csen.it](mailto:info@csen.it)

## Regolamento Tecnico

<b>MINIMASTER</b>	2007 – 2010	4 ATTREZZI: VOLTEGGIO – PARALLELE ASIMMETRICHE-TRAVE ALTA – CORPO LIBERO
<b>MASTER 1</b>	2006 e PREC.	4 ATTREZZI: VOLTEGGIO – PARALLELE ASIMMETRICHE-TRAVE ALTA – CORPO LIBERO
<b>MASTER 2</b>	2006 e PREC.	3 ATTREZZI: VOLTEGGIO - TRAVE ALTA – CORPO LIBERO

- 1. Nelle categorie Minimaster, Master 1 e Master 2 sono ammesse anche le ginnaste agoniste FGI/GAF, secondo l'articolazione riportata nel Codice dei Punteggi paragrafo "Partecipazione alle gare"**
2. Le ginnaste appartenenti a queste categorie possono competere anche nel Trofeo Nazionale Acrobat di 3° livello
3. Le classifiche assolute delle tre categorie saranno determinate:
  - 3.1 dalla somma dei punteggi ottenuti sui quattro attrezzi previsti dal programma per le categorie Minimaster e Master 1
  - 3.2 dalla somma dei punteggi ottenuti sui tre attrezzi previsti dal programma per la categoria Master 2
4. Il valore di ogni salto al Volteggio è indicato nella tabella specifica
5. Gli esercizi e i volteggi andranno dichiarati sulle apposite schede
6. Il brano musicale per il Corpo Libero, può essere anche cantato
7. Nella sezione delle Esigenze, sono precisati: la durata del brano per ogni categoria; il numero minimo di lunghezze di Trave da percorrere e la durata dell'esercizio

**Compilazione schede di dichiarazione:** i Tecnici devono segnare con penna blu/nera gli elementi **senza scrivere alcun totale**

### Ammissione al Campionato Nazionale

- 1. L'ammissione sarà determinata dalla sola classifica Assoluta**
2. Sulla base della classifica regionale, nel caso di una o due prove di qualificazione regionali, si considererà il miglior punteggio ottenuto; nel caso di tre o più prove di qualificazione, si considererà la somma delle due migliori prove.

da 1 a 5 ginnaste partecipanti	Tutte classificate
da 6 a 10 ginnaste partecipanti	prime 7 della classifica assoluta
da 11 a 20 ginnaste partecipanti	prime 9 della classifica assoluta
da 21 a 30 ginnaste partecipanti	prime 11 della classifica assoluta
Oltre le 31 partecipanti	prime 13 della classifica assoluta

**PARI MERITO:** in ogni caso di pari merito si valuta l'età: la più giovane nella categoria Minimaster la più grande nelle categorie Master 1 e 2

3. Le iscrizioni dovranno pervenire secondo le modalità che verranno comunicate attraverso il sito dell'Ente. Eventuali iscrizioni che dovessero pervenire oltre le 24 ore successive alla data di scadenza, saranno accettate ma gravate di una multa di € 50 (cinquanta euro). Quelle pervenute oltre le 24 ore, non saranno accettate
4. I Comitati Regionali che non hanno effettuato gare di qualificazione e che hanno al loro interno Società interessate a partecipare al Campionato Nazionale, hanno diritto ad iscrivere per ogni Società interessata, massimo 3 ginnaste per ogni categoria

## REGOLAMENTO MUSICHE

Il brano musicale per il Corpo Libero, anche cantato, della durata di **min 30"** e **max 50"** deve essere inciso su:

- **chiavetta USB** che dovrà riportare **esclusivamente** i brani musicali inerenti la gara, ognuno identificato con il **cognome** della ginnasta che lo utilizza
- Cd, in formato audio, in buono stato di conservazione e con il brano inciso **COME TRACCIA UNICA**.

**In caso di inosservanza la penalità sarà pari a p.0.50 da detrarre dal punteggio finale.**

## REGOLAMENTO PREMIAZIONI

Al Campionato Nazionale, per ogni categoria, fino a otto ginnaste partecipanti si premierà solo per la classifica Assoluta; da nove ginnaste partecipanti in su, anche per la classifica per attrezzi.

É sempre preferibile ed auspicabile che le ginnaste premiate siano presenti alla premiazione ma qualora ciò non fosse possibile, ritirerà il premio un altro rappresentante delle loro Società (tecnico, atleta, dirigente, accompagnatore, escluso il giudice)

***Per tutte le altre notazioni relative al Regolamento Generale del settore, alla partecipazione alle gare e alle penalità, si rinvia al***

**Codice dei Punteggi 2020 e alle Linee Guida Tecniche e di Giuria 2020**

## PROGRAMMA TECNICO

### PER TUTTI GLI ATTREZZI

Per la formulazione del punteggio a Parallele, si conteggeranno al massimo **7** elementi, quelli di maggior valore

Per la formulazione del punteggio a Trave e Corpo Libero, si conteggeranno al massimo **8** elementi quelli di maggior valore,

Il numero minimo di elementi da eseguire ad ogni attrezzo, è pari a **6**

Per le Esigenze, verranno considerati tutti gli elementi eseguiti, indipendentemente dal loro valore

Nei casi in cui non venisse riconosciuto dalla giuria quanto dichiarato, alla ginnasta verrà assegnato il valore dell'elemento realmente eseguito, se presente in griglia

In tutti gli attrezzi, la scelta di elementi e salti è libera su tutta la griglia ma comunque non si potrà superare il punteggio max previsto:

Per Trave e Corpo Libero;  $10.00 + \max 2.00$  (Bonus dei 4 GS) + 5.60 (max 8 Elementi da 0.70) = **17.60p**.

Per le Parallele;  $10.00 + \max 2.00$  (Bonus dei 4 GS) + 4.90 (max 7 Elementi da 0.70) = **16.90p**.



**ECCELLENZA 2020**

**Volteggio sui tappetoni**

Tappetoni h. cm 80

2 salti di due gruppi strutturali diversi - 2 prove vale la migliore

	<b>A 12,40</b>	<b>B 12,80</b>	<b>C 13,20</b>	<b>D 13,60</b>	<b>E 14,00</b>
GS 1	VERT. ARRIVO SUPINI	VERT. SPINTA ARRIVO SUPINI	RIBALTATA	RIB ARRIVO A CM 20	RIB ARRIVO A CM 40
GS 2	RONDATA	RUOTA ARRIVO COSTALE	RUOTA ARRIVO COSTALE A CM 20	RUOTA ARRIVO COSTALE A CM 40	
GS 3			RONDATA IN PEDANA + FLIC	ROND IN PEDANA + FLIC ARRIVO A CM 20	ROND IN PEDANA + FLIC ARRIVO A CM 40

<b><u>Copia società GAF ECCELLENZA 2° SETTORE VOLTEGGIO</u></b>		<b><u>Valore</u></b>	
<b>Società</b>		<b>Esecuzione</b>	
<b>Ginnasta</b>		<b>Penalità</b>	
<b>Categoria</b>		<b>Totale</b>	
<b><u>Copia segreteria GAF ECCELLENZA 2° SETTORE VOLTEGGIO</u></b>		<b><u>Valore</u></b>	
<b>Società</b>		<b>Esecuzione</b>	
<b>Ginnasta</b>		<b>Penalità</b>	
<b>Categoria</b>		<b>Totale</b>	



**ECCELLENZA 2020**

Le Kippe, ai fini della formazione del punteggio D, saranno conteggiate una sola volta allo SS ed una sola volta al SI  
È obbligatorio l'uso dei Paracalli. In caso contrario, l'esercizio avrà un valore pari a "0"

**Il Tecnico ha l'OBLIGO di togliere pedana o step all'inizio della gara per salvaguardare l'incolumità della ginnasta**

**PARALLELE ASIMMETRICHE BONUS DA 0.50 GS 1 -2 -3 -4**

	A 0.10	B 0.20	C 0.30	D 0.40	E 0.50	F 0.60	G 0.70
GS1 ENTRATE	Cap ind di slancio	<b>SS</b> Saltare alla sosp.ne fr (con pedana)	Infilata a 1 in presa poplitea	Infilata a 1	Kippe <b>O</b> 180° Infilata a 1	180° Kippe	180° Infilata a 2
	Saltare all'app fr	Cap ind di forza					Infilata a 2
GS 2	Slancio ind altezza staggio gb div/unite	Slancio ind all'orizz. gb div/unite (anche con posa dei piedi)	Slancio ind sopra orizz. gb div/unite (anche con posa dei piedi)	Slancio posa piedi gb unite e tese e presa <b>SS</b> in sospensione	Slancio alla Vert gb div	Slancio alla Vert gb unite	Slancio alla Vert con min.180°
GS 3	Sedute in app dorsale: ½ giro (180°) a gb tese arrivo in app fr	Giro ind in infilata tesa sag	Giro add ind	Tempo di Cap sotto l'orizz.	Tempo di Cap all'orizz.	Tempo di Cap +45° <b>O</b> Stalder (-45°)	Cap alla Vert <b>O</b> Stalder (+45°)
GS 4	Dall'app: passaggio lat di 1 gb con salto di mano arrivo in app con gb infilata	<b>SI</b> Da ritti: saltare alla sospensione allo <b>SS</b>	Giro di pianta av/d gb div piegate	Giro di pianta av/d gb unite piegate	Giro di pianta av/d gb div tese per tutta la durata del giro	Giro di pianta av/d gb unite tese per tutta la durata del giro	Fioretto stacco
GS 5	Bascule in presa poplitea con oscill	Bascule in presa poplitea	Bascule a gb tesa	Cap ind all'app fr su <b>SS</b> *		<b>SS</b> Mezzavolta	Granvolta di petto
GS 6	Giro av in infilata tesa sag	Giro add av gb flesse		Giro add av gb tese		Endo sotto 45°	Endo 45°
GS 7	<b>SI</b> Infilata a 1 in presa poplitea	<b>SS</b> Infilata a 1 in presa poplitea	<b>SI/SS</b> Infilata a 1	<b>SI</b> Kippe <b>O</b> <b>SS</b> Kippe	Kippe breve	Fucs	Kippe infilata a 2 gb tese
GS 8 USCITE	<b>SI</b> Slancio ind (anche con ½ giro)	<b>SS</b> dall'oscill. abbandonare dietro le impugnature	<b>SI</b> Fioretto	<b>SS</b> Fioretto	<b>SS</b> Fioretto con min.180°		<b>SS</b> Fioretto salto av
	Cap av				<b>SS</b> Salto ind raccolto	<b>SS</b> Salto ind teso	<b>SS</b> Salto ind teso con almeno 180°

\*E' possibile eseguire l'elemento sia come modalità di salita dallo SI allo SS sia direttamente sullo SS vedi specifica su Linee Guida e Tecniche di Giuria

<b>Copia società GAF ECCELLENZA 2° SETTORE Parallele Asimmetriche</b>		<u>Valore</u>	
Società		<b>Esecuzione</b>	
Ginnasta		<b>Penalità</b>	
Categoria		<b>Totale</b>	
<b>Copia segreteria GAF ECCELLENZA 2° settore Parallele Asimmetriche</b>		<u>Valore</u>	
Società		<b>Esecuzione</b>	
Ginnasta		<b>Penalità</b>	
Categoria		<b>Totale</b>	





**ECCELLENZA 2020**

**TRAVE ALTA BONUS DA 0.50 GS 1 -2 -3 -4**

	<b>A 0.10</b>	<b>B 0.20</b>	<b>C 0.30</b>	<b>D 0.40</b>	<b>E 0.50</b>	<b>F 0.60</b>	<b>G 0.70</b>
<b>GS 1</b>	Ponte O Cap ind arrivo libero	Ponte + Rov ind	Rov ind	Tic Tac	Flic smezz	Flic unito	Salto Giro ind
<b>GS 2</b>	Cap av (partenza/arrivo liberi)			Rov av	Ribaltata	Ruota senza mani	Rib senza mani
<b>GS 3</b>	Penn+Racc	Gatto+Racc O Racc+Penn 180°	Enj+Enj sul posto a 90° O Enj+Siss 90°	Sissonne+Cosacco	Enj+Enj sul posto O Enj+Sissonne	Enj + Cosacco	Enj cambio + Enj sul posto
<b>GS 4</b>	½ giro 180° su 2 piedi in relevé	1/2 giro 180° gb a 45° O ½ giro in passé	1/2 giro in passé + passo e ½ giro in passé sull'altra gb	½ giro 180° gb a 90°	Giro 360° in passé O Giro 360° gb a 45°	Giro 360° gb a 90°	1 giro e mezzo 540° in passé
<b>GS 5</b>	Equilibrio libero in relevé O Candela	Orizz prona O Tenuta gb tesa a 90° su pianta	Posizione ad l con mani	Posizione a l senza mani	Tenuta gb tesa oltre 90° in relevé	Orizzontale prona in relevé	Verticale 2"
<b>GS 6</b>	Gatto	Cosacco stacco a 1 O Enj apertura min 90°	Enj arrivo in arabesque	Gatto 180°	Enjambée (apertura 180°)	Enj lat O Enj cambio	Johnson
<b>GS 7</b>	Penn 180° O Racc 180°	Sissonne O Enj sul posto	Cosacco stacco a 2	Carpio unito O Penn 270°	Enj sul posto a/l 180°	Cosacco a/l 180°	Penn 360° O Raccolto 360°
<b>GS 8</b>		Vert di pass unita/div sag	Ruota (anche spinta/saltata)	Vert in div sag + Penn	Rov ind da seduti	Rondata	Rondata + Penn
<b>GS 9 ENTR.</b>	Battuta entrata con 1 o 2 piedi O App mani, salita con gb a raccolta	Battuta entrata con 2 piedi O Squadra div/unita di passaggio	Cap av O Squadra div/unita 2"	Battuta entrata a 1 piede O Dalla squadra Cap av	Cap saltata O Cap ind sotto Trave	Squadra Vert e ritorno ritti O Framezzo tesò	Part/Arr dalla Squadra Vert d'imp. (2") O Cap av senza mani
<b>GS 10 USC.</b>	Presalto battuta a pp Carpio div O Pennello 360°	Ribaltata O Ruota	Salto av racc O Rondata	Salto d racc O Rondata 180° O Salto av K	Rib senza mani O Salto d K/Teso	Salto av tesò O Salto d 180°	Salto av tesò 180° O Salto d tesò 360°

Trave Alta h. cm 125 da terra - **Durata max. dell'esercizio 1'30"**

In ogni tipo di Serie è **consentito** invertire l'ordine degli elementi indicato nelle celle

Non è ammesso ripetere i salti che compongono la serie, ma si possono eseguire 2 serie differenti nell'esercizio

Le Serie Ginniche e/o le Piroette, saranno riconosciute ed assegnate anche se eseguite con interruzione, esitazione o sbilanciamento tra gli elementi, ma penalizzate di **0.30** ogni volta. Nel caso di caduta tra gli elementi, non saranno assegnate

**Il Tecnico ha l'OBBLIGO di togliere pedana o step all'inizio della gara per salvaguardare l'incolumità della ginnasta**

<b><u>Copia società GAF ECCELLENZA 2° SETTORE TRAVE</u></b>		<b><u>Valore</u></b>	
<b>Società</b>		<b>Esecuzione</b>	
<b>Ginnasta</b>		<b>Penalità</b>	
<b>Categoria</b>		<b>Totale</b>	
<b><u>Copia segreteria GAF ECCELLENZA 2° settore TRAVE</u></b>		<b><u>Valore</u></b>	
<b>Società</b>		<b>Esecuzione</b>	
<b>Ginnasta</b>		<b>Penalità</b>	
<b>Categoria</b>		<b>Totale</b>	



**ECCELLENZA 2020**

**CORPO LIBERO BONUS DA 0.50 GS 1 -2 -3 -4**

	A 0.10	B 0.20	C 0.30	D 0.40	E 0.50	F 0.60	G 0.70
GS 1	Sforb Tesa e Gatto 180° O Enj apert 90° + Gatto	Enj apert 160°e Gatto 360°	Enj apert 180° e Enj lat	Enj apert180° e Cosacco a 1	Enj cambio e Enj	Enj cambio e Johnson	Enj cambio e Enj cambio 180°
GS 2	Rondata (anche con Pennello)	Rond+Flic + Penn	Rond+salto d R	Rond+Flic+ salto d R	Rond+Flic+ salto d K O Rond + salto d T	Rond+Flic + salto d T	Teso d con avv min 180°
GS 3	VertCap	Rib a 2 (anche con Penn)	Flic av	Cap Endo alla Vert O Rib a 2 + Salto av R	Rib a 2+ Salto av K	Twist	Rib a 2+ Salto av T
	Rov av		Salto av R	Salto av K	Salto av T		Teso av con avv min 180°
GS 4	1/2 giro (180°) in passé	180° giro con gb a 90°	1 giro (360°) in passé	1 giro (360°) gb a 45°	Un giro e mezzo (540°) in passé	2 giri (720°) in Passé	1 giro (360°) gb tesa av a 90°
	½ giro (180°) con gb tesa av a 45°	½ giro (180°) in passé + passo e ½ giro (180°) in	1 giro (360°) in passé + passo + ½ giro (180°) in passé	180° giro a/l gb impugnata (min 160°)	1 giro (360°) in passé + 1 giro (360°) in passé		1 giro (360°) gb impugnata apertura 180°
GS 5	Ribaltata a 1	Rib a 1+ Rib a 1	Rib a 1+ Rib a 2 (anche con Pennello)	Rib senza	Flic av+Flic av	Salto av R+Salto av R	Salto av T+Salto av R
GS 6	Ruota	Rov d	Cap d alla Vert + Enj sul posto	Rov d +Flic smezz	Da fermo: Flic d unito	Da fermo: Flic d smezz+Flic unito+Penn	Da fermo: 2 flic d uniti+Penn
GS7	Gatto 180°	Gatto 360° O Fouetté	Salto Girato O Enj 180°	Gatto 540° O Enj cambio	Johnson	Enj cambio con 180°	Johnson 180° O Enj cambio ad anello
GS8	Sissonne O Cosacco 180°	Enj sul posto O K div	Cosacco 180° O Sissonne ad anello	Enj sul posto 180° O Carpio div 180°	Penn 360° O Racc 360°	Cosacco 360° O Montone	Carpio div 360° (Popa) O Enj sul posto 360°
GS 9	Squadra div (2")	Vert 180°	Vert 2"	Vert 360°	Max squadra unita/div	Vert 720°e superiore	Endo

Durata max dell'esercizio **1'30"** – scelta libera della musica, anche cantata

I "Salti ginnici spinti a uno", non possono essere uguali a quelli eseguiti nel Passaggio di Danza

In ogni tipo di Serie è **consentito** invertire l'ordine degli elementi indicato nelle celle

**Non è ammesso ripetere i salti che compongono la serie, ma si possono eseguire 2 serie differenti nell'esercizio**

<u>Copia società GAF ECCELLENZA 2° SETTORE SUOLO</u>		<u>Valore</u>	
Società		Esecuzione	
Ginnasta		Penalità	
Categoria		Totale	
<u>Copia segreteria GAF ECCELLENZA 2° settore SUOLO</u>		<u>Valore</u>	
Società		Esecuzione	
Ginnasta		Penalità	
Categoria		Totale	

## **NOTE**

Scegliere un solo elemento dalle celle dove ne sono presenti due o più  
I “Salti ginnici spinta a uno”, non possono essere uguali a quelli eseguiti nel Passaggio di Danza

### **TRAVE GRUPPO STRUTTURALE 9 ENTRATE**

(A 0.10) App mani, salire sia frontalmente che lateralmente con gb a raccolta

### **TRAVE GRUPPO STRUTTURALE 6**

(C 0.30) Enjambée (apertura min.90°) arrivo in Arabesque: stacco ad un piede

(F 0.60) Enjambée cambio (apertura 180°) è consentito arrivare su due piedi

### **TRAVE GRUPPO STRUTTURALE 7**

(B 0.20) Sissonne: apertura min.90°

(B 0.20) Enjambée sul posto: spinta a due piedi, apertura min.90°, arrivo a due piedi

(E 0.50) Enjambée sul posto 180°: con rotazione di 180° a/l e apertura di 180°; arrivo su due piedi

( F 0.50) Cosacco a/l 180°: spinta a due piedi, con rotazione di 180° a/l e arrivo su due piedi

**Entrata e uscita libere ma comunque codificate in griglia**

Il Cambio: minimo a 45° per essere assegnato; <45° verrà assegnato l'Enjambée

### **PASSAGGIO DI DANZA**

È composto da **due** salti ginnici **Diversi**, entrambi con spinta ad 1 piede collegati direttamente o inframmezzati da passi di corsa, piccoli balzi, saltelli, chassé, tour chainé.

L'obiettivo è creare uno schema di grande spostamento fluido

Passaggio di Danza: in caso di “inciampo” tra i due salti, sia collegati direttamente sia inframmezzati da passi/balzi etc, verrà applicata la penalità di 0.30 per INTERRUZIONE DI SERIE.

# **PENALITÀ**

## **ALCUNE INDICAZIONI**

**PER LE INDICAZIONI COMPLETE SI RINVIA AL CODICE DEI PUNTEGGI 2020 e ALLE LINEE GUIDA TECNICHE E DI GIURIA 2020**

### **FALLI GENERALI**

- Caduta penalità 1.00
- Aggrapparsi per non cadere penalità 0.50
- Non terminare l'esercizio per volontà della ginnasta penalità 3.00
- Esercizio troppo corto (meno del 50% degli elementi richiesti) penalità 3.00
- Mancanza numero minimo di elementi penalità 0.50 per ogni elemento mancante
- Insufficiente maturità della ginnasta penalità 1.00
- Fuori Tempo penalità 0.10
- Per Corpo Libero e Trave: Bonus Artisticità fino a 0.30 e Bonus Espressività fino a 0.20

### **CORPO LIBERO**

- Verticale di passaggio a gambe unite: consentito scendere in Capovolta ma sarà, comunque, considerato come un solo elemento
- Nei salti ginnici con avvistamento il salto può essere fatto in qualsiasi fase della rotazione, l'importante è che si veda correttamente la forma del salto.

### **TRAVERE**

- L'uso della pedana nelle Entrate alla Trave, è libero. *Il Tecnico, all'inizio della gara, ha l'OBBIGO di togliere la pedana o lo step*
- Entrata Capovolta avanti: dove non specificato il rotolamento deve essere continuo. In caso di caduta l'elemento è valido se il bacino è staccato dalla T. È consentito impugnare sotto la Trave,
- La breve pausa NON è consentita e sarà **penalizzata di 0.30 per interruzione di rotolamento**
- Trave Alta - Entrata ad 1 piede: battuta a piedi pari o a un piede
- Trave Alta – dalla Squadra Capovolta avanti: non è consentito fermare la Capovolta; ci deve essere il rotolamento. Se la caduta avviene prima di appoggiare i piedi nella Capovolta, verrà assegnata la squadra
- Trave Alta - Entrata in Trave con Capovolta indietro: l'entrata si può eseguire con le mani posizionate sull'attrezzo o con le braccia in presa da sotto. L'entrata si può effettuare sia con gambe unite che con slancio di una gamba. Le gambe possono essere piegate in caso di necessità "staturali"
- Entrate dove richiesto presalto e battuta in pedana: se non eseguito → elemento non riconosciuto
- Verticale 2" si può eseguire sia in posizione frontale che in posizione costale. Se si cade dopo aver eseguito correttamente l'elemento, quest'ultimo verrà riconosciuto se almeno un piede sarà arrivato sull'attrezzo
- Non tentare l'uscita penalità 0.50

### **PARALLELE**

*Il Tecnico, all'inizio della gara, ha l'OBBIGO di togliere la pedana o lo step*

- Sfiocare l'attrezzo con i piedi penalità 0.30
- Sfiocare il tappeto penalità 0,30
- Urtare l'attrezzo con i piedi penalità 0.50
- Urtare il tappeto con i piedi penalità 1.00
- Oscillazione a vuoto penalità 0.50

### **VOLTEGGIO Invalidità del Salto (p.0,00 – salto NULLO)**

- Rincorsa senza eseguire il salto, toccando la pedana o i tappeti
- Non toccare i tappeti con le mani
- Non utilizzare il tappetino per i salti provenienti dalla rondata (Il tappeto può essere staccato o posizionato sopra la pedana)
- Non utilizzare la protezione della pedana nei salti provenienti dalla Rondata
- Presalto a piedi pari
- Poggiare una o ambedue le mani sulla pedana nei salti provenienti dalla Rondata
- Battuta con i piedi non contemporanei
- Battuta in pedana con un solo piede
- Aiuto durante il salto

- Arrivo non con precedenza dei piedi
- Salto eseguito così male da non poter essere riconosciuto

\*Il tappeto per la posa delle mani, nei salti provenienti dalla Rondata, può essere staccato dalla pedana o, limitatamente per le ginnaste più piccole e minute, posizionato sopra la pedana, ma se le mani toccano la pedana al di fuori del tappeto il salto è **NULLO**

**L'Eccesso di Spinta**, evidente in un salto molto dinamico e spinto predisposto ad un'evoluzione dove è impossibile controllare l'arrivo, non si penalizza né avanti per i lavori avanti, né indietro per i lavori indietro.

- **RUOTA ARRIVO COSTALE**: battuta a piedi pari eseguire un  $\frac{1}{4}$  di giro con le mani, evidente repulsione delle spalle e arrivo costale a gambe divaricate semi-piegate. L'apertura delle gambe può avvenire prima o dopo la fase di spinta delle spalle. Passaggio non costale per tutta la durata del salto penalità p.1.00

- **GS1** I Volteggi: Ribaltata arrivo a 20 cm e arrivo a 40 cm, si eseguono con mani a 80 e piedi sul rialzo  
Verticale Spinta: s'intende una Evidente spinta

- **GS3** I Volteggi in combinazione: Rondata + Flic con arrivo a 20 cm e Rondata + Flic con arrivo a 40 cm possono essere eseguiti con mani a 80 cm e piedi sul rialzo, oppure con mani e piedi sul rialzo