



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



# Campionato Nazionale di Eccellenza

## 2018

### Programma Tecnico

Settore  
Ginnastica Artistica





## **Campionato Nazionale di Eccellenza 2018**

### **PRIMO SETTORE**

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

**A cura di**

**Cinzia Pennesi**

**Ginevra Civiletti - Tiziana Di Nitto**

**Sonia Frasca - Alice Grecchi**

**Monia Melis - Ilenia Oberni**

**Componenti Commissione Tecnica Nazionale**

***AGGIORNATO 19 Novembre 2017***

**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	2011-2010	4 attrezzi: Volteggio - Parallele Asimmetriche – Trave bassa - Corpo Libero
Allieve A	2009-2008	4 attrezzi: Volteggio - Parallele Asimmetriche – Trave <b>bassa</b> - Corpo Libero
Allieve B	2007-2006	4 attrezzi: Volteggio - Parallele Asimmetriche – Trave alta - Corpo Libero
Junior 1	2005-2004-2003	4 attrezzi: Volteggio - Parallele Asimmetriche – Trave alta - Corpo Libero
Junior 2	2005-2004-2003	3 attrezzi: Volteggio – Trave alta - Corpo Libero
Senior 1	2002 e prec.	4 attrezzi: Volteggio - Parallele Asimmetriche – Trave alta - Corpo Libero
Senior 2	2002 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. In base al Regolamento è possibile migrare dal Campionato di Specialità a quello di Eccellenza, dopo aver effettuato la **prima prova** nel Campionato di Specialità. Una volta effettuata la migrazione, non sarà più possibile tornare indietro e, ai fini dell'ammissione alla Finale Nazionale, si valuteranno solo i risultati ottenuti nelle prove regionali del Campionato di Eccellenza
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. La classifica assoluta sarà determinata:
  - 4.1 dalla somma dei punteggi ottenuti sui quattro attrezzi previsti dal programma per le categorie Esordienti, Allieve A e B, Junior 1 e Senior 1
  - 4.2 dalla somma dei punteggi ottenuti sui tre attrezzi previsti dal programma per le categorie Junior 2 e Senior 2
  - 4.3 dalla somma dei punteggi ottenuti sui quattro attrezzi previsti dal programma per le categorie Minimaster e Master
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 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

### Ammissione alla Finale Nazionale

Nel caso di una o due prove di qualificazione regionali, l'ammissione alla finale nazionale sarà determinata dal miglior punteggio ottenuto; nel caso di tre o più prove di qualificazione, sarà determinata dalla 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

1. **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
2. Le iscrizioni dovranno pervenire secondo le modalità che verranno comunicate attraverso il sito dell'Ente. Eventuali iscrizioni che dovessero pervenire oltre le 72 ore successive alla data di scadenza, saranno accettate ma gravate di una multa di € 50 (cinquanta euro). Quelle pervenute oltre le 72 ore, non saranno accettate
3. Le Società interessate a partecipare alla finale nazionale ma appartenenti a Comitati che non hanno effettuato gare di qualificazione, potranno iscrivere alla finale massimo 3 ginnaste per ogni categoria

### REGOLAMENTO MUSICHE

. Il brano musicale per il Corpo Libero, anche cantato, deve essere inciso su Cd, in buono stato di conservazione, **COME TRACCIA UNICA. In caso di inosservanza la penalità sarà pari a p.0.50 da detrarre dal punteggio finale.**

. **È consigliabile incidere il brano anche su chiavetta USB, utilizzabile comunque solo in caso di malfunzionamento del CD.**

### REGOLAMENTO PREMIAZIONI

In Finale 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) in finale nazionale nelle categorie Esordienti, Allieve A e B, Junior 1 e Junior 2, nella stagione sportiva successiva (2018-2019) 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 e Linee Guida 2018**

#### 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

### ESIGENZE

#### VOLTEGGIO

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

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

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

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

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

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 **E' 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

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

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 spinta a uno", non possono essere uguali a quelli eseguiti nel Passaggio di Danza

In ogni tipo di Serie **E' 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 Rondana, 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 2018**

**VOLTEGGIO**

	<b>A 10.00</b>	<b>B 10.30</b>	<b>C 10.50</b>	<b>D 10.70</b>	<b>E 11.00</b>	<b>F 11.30</b>
<b>GS Ribalt.</b>	Cap. saltata <b>o Vert</b> arrivo supino	<b>Vert Spinta</b> arrivo supino	Ribaltata	Ribaltata arrivo a cm.20	Ribaltata + Salto Av R	Ribaltata arrivo a cm.40
<b>GS Rond sui tappetoni</b>	Rondata	Rond. arrivo a 40 cm.	Rond + Flic	Rond + Flic arrivo a cm.20	Rond + Salto d R	Rond + Flic arrivo a cm.40
<b>GS Yourch.</b>			Rond + Penn	Rond + Flic	Rond + Flic arrivo a cm.20	Rond + 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>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>	



ECCELLENZA 2018

**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	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	<b>SS</b> Saltare alla sosp fr (con pedana)	Infilata a 1 in presa poplitea	Infilata a 1	180°Infilata a 1 in presa poplitea		Infilata a 2
GS 2 USCITE	<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 teso
	<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°	
GS 3	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°
GS 4	Slancio ind altezza staggio gb div/unite	Slancio ind all'orizz gb div/unite	Slancio ind sopra orizz gb div	Slancio ind sopra orizz gb unite	Slancio posa piedi gb unite e tese e presa <b>SS</b> in sospensione	Slancio alla Verticale gb div	Slancio alla Verticale gb unite
GS 5		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		
GS 6	Dall'app fr: passaggio lat di 1 gb con salto di 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	
GS 7	Basculi in presa poplitea con oscillazione	Basculi in presa Poplitea	Basculi a gb tesa	<b>SS</b> dall'oscill Cap ind all'app fr	<b>SS</b> Mezzavolta		Granvolta di petto
GS 8		<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
GS 9	<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</b> Infilata a 1	<b>SI</b> Kippe	Fucs	Kippe infilata a 2 gb tese
GS 10				<b>SS</b> Infilata a 1	<b>SS</b> Kippe	Kippe breve	Infilata a 2 e stacco

<u>GAF Parallele Asimmetriche</u>		<u>Valore</u>	
<u>Società</u>		<u>Esecuzione</u>	
<u>Ginnasta</u>		<u>Penalità</u>	
<u>Categoria</u>		<u>Totale</u>	
<u>GAF Parallele Asimmetriche</u>		<u>Valore</u>	
<u>Società</u>		<u>Esecuzione</u>	
<u>Ginnasta</u>		<u>Penalità</u>	
<u>Categoria</u>		<u>Totale</u>	



**ECCELLENZA 2018**

**TRAVE**

**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
<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 <b>teso</b>	Dalla sq Vert d'impostazione arrivo libero
<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	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 O Enj sul posto	Cosacco stacco a 2	Enj sul posto (apertura 180°)	Penn 270°	<b>Cosacco 180°</b>	Enj sul posto a/l 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 oltre 90° in relevé		
<b>GS 9 USCIT E</b>	Con presalto: battuta a pp e Carpio div	Ruota O Con presalto: battuta a pp e Penn racc con 180°	<b>Ribaltata</b>	<b>Rondata</b>	<b>Rondata con 180° O Salto av racc (spinta a due piedi)</b>	<b>TA Rib senza mani O Salto d racc</b>	<b>TA Salto av/d teso</b>

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



ECCELLENZA 2018

**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
<b>GS 1 PASS. DANZA</b>	Sforbiciata Tesa e Gatto 180° ○ Enj (90°) + Gatto	Enjambée apertura 135°e Gatto 360°	Enjambée apertura 160° e Cosacco ad 1 ○ Enjambée apertura 160° e Enjambée lat 160°	Enjambée apertura 180° e Cosacco <b>ad 1</b>	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° ○ 1 giro (360°) gb impugnata apertura 180°
<b>GS 3</b>	Ruota	Rov av	Rib a 2 (anche con Penn)	Flic av	Salto av Racc/K (anche con Ribaltata)	Salto av Teso (anche con Ribaltata)	Salto av Racc + Salto av Racc (anche con Ribaltata)
	Cap av	Squadra unita/div (2")	Ribaltata a 1	<b>Rib a 1 + Rib a 1</b>	<b>Ruota senza mani</b>	Rib a 1+Rib a 2 (anche con Pennello)	Rib +Salto giro av ○ Ribaltata senza mani
<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 av/d con avvitamento min 180°
<b>GS 5</b>	VertCap	Vert 180°	Vert 2"	Vert 360°	Cap ind alla Vert	Cap ind alla Vert con 180° ○ Vert 720°	Vert d'impostazione
<b>GS 6</b>	Gatto	Gatto 180°	Gatto 360°	Enj con ½ giro(180°)	Enj cambio	Johnson	Enj cambio con ½ giro (180°) ○ Enj cambio ad anello
<b>GS 7</b>	Penn 180° ○ Racc 180°	Cosacco ○ Enj sul posto (apertura 90°)	Carpio Div ○ Sissonne	Penn 360° ○ Carpio Unito ○ Enj sul posto apertura 180°	Cosacco 180° ○ Enj sul posto con ½ giro 180°	Sissonne ad anello	Cosacco 360° ○ Enj sul posto con giro 360°

**Copia società GAF SUOLO**

		<u>Valore</u>	
<b>Società</b>		<b>Esecuzione</b>	
<b>Ginnasta</b>		<b>Penalità</b>	
<b>Categoria</b>		<b>Totale</b>	

**GAF ECCELLENZA SUOLO**

		<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  
I “Salti ginnici spinta a uno”, non possono essere uguali a quelli eseguiti nel Passaggio di Danza  
La Verticale d’Impostazione inizia e finisce in Squadra

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

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

### **TRAVE GRUPPO STRUTTURALE 5**

(C 0.30) Enjambée arrivo in Arabesque: stacco ad un piede

### **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

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

### **TRAVE GRUPPO STRUTTURALE 10**

Uscita libera, ma comunque codificata in griglia

### **CORPO LIBERO E TRAVE**

**Le Serie Fallite non si possono ripetere**

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



# **Campionato Nazionale di Eccellenza 2018**

**SECONDO SETTORE  
Categorie Minimaster - Master**

## Regolamento Tecnico

Mini Master	2006 - 2009	4 attrezzi: Volteggio - Parallele Asimmetriche - Trave Alta - Corpo Libero
Master	2005 e prec	4 attrezzi: Volteggio - Parallele Asimmetriche – Trave Alta - Corpo Libero

1. **Nelle categorie Minimaster e Master possono gareggiare 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. La classifica assoluta sarà determinata dalla somma dei punteggi parziali ottenuti ai quattro attrezzi. Il valore di ogni salto al Volteggio è indicato nella tabella specifica
4. Gli esercizi e i volteggi andranno dichiarati sulle apposite schede
5. Il brano musicale per il Corpo Libero, può essere anche cantato
6. 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

## Ammissione alla Finale Nazionale

Nel caso di una o due prove di qualificazione regionali, l'ammissione alla finale nazionale sarà determinata dal miglior punteggio ottenuto in una delle due prove; nel caso di tre o più prove di qualificazione, sarà determinata dalla somma delle due migliori prove. Verrà considerato, **per ognuna delle due categorie**, 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 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 nella categoria Master

1. Le iscrizioni dovranno pervenire secondo le modalità che verranno comunicate attraverso il sito dell'Ente. Eventuali iscrizioni che dovessero pervenire oltre le 72 ore successive alla data di scadenza, saranno accettate ma gravate di una multa di € 50 (cinquanta euro). Quelle pervenute oltre le 72 ore, non saranno accettate
- 1) Le Società interessate a partecipare alla finale nazionale ma appartenenti a Comitati che non hanno effettuato gare di qualificazione, potranno iscrivere alla finale massimo 3 ginnaste per ognuna delle due categorie

## REGOLAMENTO MUSICHE

. Il brano musicale per il Corpo Libero, anche cantato, deve essere inciso su Cd, in buono stato di conservazione, **COME TRACCIA UNICA**. In caso di inosservanza la penalità sarà pari a p.0.50 da detrarre dal punteggio finale.

. **È consigliabile incidere il brano anche su chiavetta USB, utilizzabile comunque solo in caso di malfunzionamento del CD.**

## REGOLAMENTO PREMIAZIONI

In Finale Nazionale, per ognuna delle categorie, 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)

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

**Codice dei Punteggi e Linee Guida 2018**

## 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 : (~~v. tabella seguente~~)

**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 2018**

**Volteggio sui tappetoni**

Tappetoni h. cm 80

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

	A 10.00	B 10.30	C 10.50	D 10.70	E 11.00	F 11.30	A 11.60
<b>G.S. Ribalt.</b>	Cap. saltata <span style="color: red;">○</span> Vert arrivo supino	Vert Spinta arrivo supino	Ribaltata	Ribaltata arrivo a cm.20	Ribaltata + Salto Av R	Ribaltata + Salto Av K	Ribaltata arrivo a cm.40
<b>G.S. Rond sui tappetoni</b>		Rondata	Rond + Flic		Rond + Flic arrivo a cm.20	Rond + Salto d R	Rond + Salto d T
<b>G.S. Yurch.</b>			Rond + Penn	Rond + Flic	Rond + Flic arrivo a cm.20	Rond + Flic + Salto d R	Rond + 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>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>	



**ECCELLENZA 2018**

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

**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>	<b>D 0.40</b>	<b>E 0.50</b>	<b>F 0.60</b>	<b>G 0.70</b>
<b>GS1 ENTRATE</b>	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
<b>GS 2</b>	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 SS in sospensione	Slancio alla Vert gb div	Slancio alla Vert gb unite	Slancio alla Vert con min.180°
<b>GS 3</b>	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°)
<b>GS 4</b>	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	Fioletto stacco
<b>GS 5</b>	Basculi in presa poplitea con oscill	Basculi in presa poplitea	Basculi a gb tesa	<b>SS</b> dall'oscill. Cap ind all'app fr	Mezzavolta		Granvolta di petto
<b>GS 6</b>	Giro av in infilata tesa sag	Giro add av gb flesse		Giro add av gb tese		Endo sotto 45°	Endo 45°
<b>GS 7</b>	<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
<b>GS 8 USCITE</b>	<b>SI</b> Slancio ind (anche con ½ giro)	<b>SS</b> dall'oscill. abbandonare dietro le impugnature	<b>SI</b> Fioletto	<b>SS</b> Fioletto	<b>SS</b> Fioletto con min.180°		<b>SS</b> Fioletto 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°

**Copia società GAF Parallele Asimmetriche**

**Valore**

<b>Società</b>		<b>Esecuzione</b>	
<b>Ginnasta</b>		<b>Penalità</b>	
<b>Categoria</b>		<b>Totale</b>	
<b><u>GAF ECCELLENZA Parallele Asimmetriche</u></b>		<b>Valore</b>	
<b>Società</b>		<b>Esecuzione</b>	
<b>Ginnasta</b>		<b>Penalità</b>	
<b>Categoria</b>		<b>Totale</b>	



**ECCELLENZA 2018**

**TRAVE ALTA 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	Ponte ○ Cap ind arrivo libero	Ponte + Rov ind	Rov ind	Tic Tac	Flic smezz	Flic unito	Salto Giro ind
GS 2	Cap av (partenza/arrivo liberi)			Rov av	Ribaltata	Ruota senza mani	Rib senza mani
GS 3	Penn+Racc	Gatto+Racc ○ Racc+Penn 180°	Enj+Enj sul posto a 90° ○ Enj+Siss 90°	Sissonne+Cosacco	Enj+Enj sul posto ○ Enj+Sissonne	Enj + Cosacco	Enj cambio + Enj sul posto
GS 4	½ giro 180° su 2 piedi in relevé	1/2 giro 180° gb a 45° ○ 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 ○ Giro 360° gb a 45°	Giro 360° gb a 90°	1 giro e mezzo 540° in passé
GS 5	Equilibrio libero in relevé ○ Candela	Orizz prona ○ 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"
GS 6	Gatto	Cosacco stacco a 1 ○ Enj apertura min 90°	Enj arrivo in arabesque	Gatto 180°	Enjambée (apertura 180°)	Enj lat ○ Enj cambio	Johnson
GS 7	Penn180° ○ Racc 180°	Sissonne ○ Enj sul posto	Cosacco stacco a 2	Carpio unito ○ Penn 270°	Enj sul posto a/l 180°	Cosacco a/l 180°	Penn 360° ○ Raccolto 360°
GS 8		Vert di pass unita/div sag	Ruota (anche spinta/saltata)	Vert in div sag + Penn	Rov ind da seduti	Rondata	Rondata + Penn
GS 9 ENTR.	Battuta entrata con 1 o 2 piedi ○ App mani, salita con gb a raccolta	Battuta entrata con 2 piedi ○ Squadra div/unita di passaggio	Cap av ○ Squadra div/unita 2"	Battuta entrata a 1 piede ○ Dalla squadra Cap av	Cap saltata ○ Cap ind sotto Trave	Squadra Vert e ritorno ritti ○ Framezzo tesato	Part/Arr dalla Squadra Vert d'imp. (2") ○ Cap av senza mani
GS 10 USC.	Presalto battuta a pp Carpio div ○ Pennello 360°	Ribaltata ○ Ruota	Salto av racc ○ Rondata	Salto d racc ○ Rondata 180° ○ Salto av K	Rib senza mani ○ Salto d K/Teso	Salto av tesato ○ Salto d 180°	Salto av tesato 180° ○ Salto d tesato 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

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

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

<b><u>Copia società GAF 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>GAF ECCELLENZA 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 2018**

**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° ○ 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 ○ 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 ○ 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 in passé con gb a 90°	1 giro (360°) in passé	180° giro a/l gb impugnata (min 160°)	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				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
GS 7	Gatto 180°	Gatto 360° ○ Fouetté	Salto Girato ○ Enj 180°	Gatto 540° ○ Enj cambio	Johnson	Enj cambio con 180°	Johnson 180° ○ Enj cambio ad anello
GS 8	Sissonne ○ Cosacco 180°	Enj sul posto ○ K div	Cosacco 180° ○ Sissonne ad anello	Enj sul posto 180°	Penn 360° ○ Racc 360°	Cosacco 360° ○ Montone	Carpio div 360° (Popa) ○ Enj sul posto 360°
GS 9	Squadra div (2")	Vert 180°	Vert 2"	Vert 360°	Max squadra unita/div	Vert 720°e superiore	Partenza dalla squadra Vert d'imp

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

<b><u>Copia società GAF SUOLO</u></b>		<b>Valore</b>	
<b>Società</b>		<b>Esecuzione</b>	
<b>Ginnasta</b>		<b>Penalità</b>	
<b>Categoria</b>		<b>Totale</b>	
<b><u>GAF ECCELLENZA SUOLO</u></b>		<b>Valore</b>	
<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  
I “Salti ginnici spinta a uno”, non possono essere uguali a quelli eseguiti nel Passaggio di Danza  
La Verticale d’Impostazione inizia e finisce in Squadra

### **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

### **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

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

### **CORPO LIBERO E TRAVE**

⊖ Le Serie Fallite non si possono ripetere

**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