



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**

| <b>CATEGORIE</b>    | <b>SPECIFICHE</b>   |
|---------------------|---|
| 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<br>JUNIOR 2 | Tappetoni h. cm 80 - scelta fino a D - possibilità di scegliere elementi di valore superiore ma valutati come D |
| SENIOR1<br>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<br>scelta fino a D 0.40; possibilità di scegliere elementi di valore E 0.50 ma valutati come D 0.40    |
| JUNIOR1<br>JUNIOR 2 | TRAVE ALTA h. cm 125 da terra<br>scelta fino a E 0.50; possibilità di scegliere elementi di valore F 0.60 ma valutati come E 0.50 |
| SENIOR1<br>SENIOR 2 | TRAVE ALTA h. cm 125 da terra<br>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<br>JUNIOR 2 | scelta fino a E 0.50; possibilità di scegliere elementi di valore F 0.60 ma valutati come E 0.50  |
| SENIOR1<br>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><br>Tetto max Eso | <b>C 13,20</b><br>Tetto max Allieve A<br>e Allieve B | <b>D 13,60</b><br>Tetto max Junior 1 e<br>Junior 2 | <b>E 14,00</b><br>Tetto max Senior 1<br>e Senior 2 |
|------|------------------------|---------------------------------|--|--|--|
| GS 1 | VERT. ARRIVO<br>SUPINI | VERT. SPINTA<br>ARRIVO SUPINI   | RIBALTATA  | RIB ARRIVO A CM 20                                 | RIB ARRIVO A CM<br>40                              |
| GS 2 | RONDATA                | RUOTA ARRIVO<br>COSTALE         | RUOTA ARRIVO<br>COSTALE A CM 20                      | RUOTA ARRIVO<br>COSTALE A CM 40                    |  |
| GS 3 |                        |                                 | RONDATA IN<br>PEDANA + FLIC                          | ROND IN PEDANA +<br>FLIC ARRIVO A CM 20            | ROND IN PEDANA +<br>FLIC ARRIVO A CM<br>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><br>Tetto max<br>Eso                                | <b>D 0.40</b><br>Tetto max<br>Allieve A e<br>Allieve B | <b>E 0.50</b><br>Tetto max<br>Junior 1 | <b>F 0.60</b>                                  | <b>G 0.70</b><br>Tetto max<br>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<br>Tetto max Eso  | D 0.40<br>Tetto max Allieve<br>A (50 cm) e<br>Allieve B (125 cm) | E 0.50<br>Tetto max<br>Junior 1 e<br>Junior 2 (125<br>cm) | F 0.60                                      | G 0.70<br>Tetto max Senior<br>1 e Senior 2 (125<br>cm) |
|-------------------------|---|---|--|--|---|---|--|
| <b>GS 1<br/>ENTRATE</b> | Battuta: entrata con 1 o 2 piedi<br>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 teso       | 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<br/>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 teso                              |

| <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<br>Tetto max Eso  | D 0.40<br>Tetto max Allieve A e Allieve B              | E 0.50<br>Tetto max Junior 1 e Junior 2                   | F 0.60   | G 0.70<br>Tetto max Senior 1 e Senior 2                               |
|-------------------------|--|---|--|--|---|--|---|
| <b>GS 1 PASS. DANZA</b> | Sforbiciata Tesa e Gatto 180° O<br>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-<br>TRAVE ALTA – CORPO LIBERO |
| <b>MASTER 1</b>   | 2006 e PREC. | 4 ATTREZZI: VOLTEGGIO – PARALLELE ASIMMETRICHE-<br>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°<br>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        | Basculi in presa poplitea con oscill  | Basculi in presa poplitea                                      | Basculi 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><br><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>       | Penn180° 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<br>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<br>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*

- Sfiore l'attrezzo con i piedi penalità 0.30
- Sfiore 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