



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



# Campionato Nazionale di Eccellenza

## 2022

### Programma Tecnico

Settore  
Ginnastica Artistica





# **CAMPIONATO NAZIONALE 2022**

## **ECCELLENZA**

### **1° LIVELLO**

**A cura di**  
**Cinzia Pennesi**  
**Monia Melis – Alice Grecchi – Ilenia Oberni – Sonia Frasca**  
**Componenti Commissione Tecnica Nazionale**

*Aggiornato allo 05 gennaio 2022*

**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



## REGOLAMENTO

<b>Categoria</b>	<b>Anno Nascita</b>	<b>Programma Tecnico</b>
Esordienti	2015-2014	4 attrezzi: Volteggio- Parallele Asimmetriche- Trave Bassa- Corpo Libero
Allieve	2013-2012-2011-2010	4 attrezzi: Volteggio- Parallele Asimmetriche- Trave Bassa- Corpo Libero
Junior	2009-2008-2007	4 attrezzi: Volteggio- Parallele Asimmetriche- Trave Alta- Corpo Libero
Senior	2006 e precedenti	4 attrezzi: Volteggio- Parallele Asimmetriche- Trave Alta- Corpo Libero

1. Competizione individuale rivolta a ginnaste che vogliono sperimentare e/o sperimentarsi con l'Eccellenza.
2. È consentito migrare dal Campionato di Specialità a quello di Eccellenza 1° livello, dopo aver sostenuto la 1^ prova regionale di Specialità.
3. Le ginnaste partecipanti al Campionato Nazionale Eccellenza 1° livello possono partecipare anche al Campionato Nazionale Acrobat di 2° livello.
4. Le classifiche assolute delle varie categorie saranno determinate: dalla somma dei migliori tre punteggi ottenuti sui quattro attrezzi previsti dal programma per tutte le categorie.
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

**Compilazione schede di dichiarazione:** segnare gli Elementi con penna blu/nera, **senza scrivere Alcun Totale.**

### Ammissione al Campionato Nazionale

**L'Ammissione sarà determinata dalla classifica Assoluta.**

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

**PARI MERITO:** in tutti i casi di pari merito, si valuterà l'età: la più giovane nelle categorie Esordienti, Allieve e Junior; la più grande nella categoria Senior.

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.

I Comitati Regionali che non avranno effettuato gare di qualificazione e che abbiano sul loro territorio Società interessate a partecipare al Campionato Nazionale, avranno diritto ad iscrivere per ogni Società interessata, max 3 ginnaste per ogni categoria.

## REGOLAMENTO MUSICHE

Il brano musicale per il Corpo Libero, anche cantato, dovrà 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.

Si consiglia, comunque di provvedere anche con altro supporto per ogni evenienza: cellulare, o tablet o Cd. In quest'ultimo caso: formato audio, buono stato di conservazione e brano inciso **COME TRACCIA UNICA**

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

## REGOLAMENTO PREMIAZIONI

Per ogni categoria: fino ad otto ginnaste partecipanti, si premierà solo per la classifica Assoluta; da nove ginnaste partecipanti in su, si premierà anche per la classifica 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 2022 ed alle LINEE GUIDA PER TECNICI E GIURIA 2022**

### **PER TUTTI GLI ATTREZZI**

Per la formulazione del punteggio a Parallele, si conteggeranno al massimo **5 elementi**, quelli di maggior valore.

Per la formulazione del punteggio a Trave e Corpo Libero, si conteggeranno al massimo **6 elementi**, quelli di maggior valore.

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

<b>CATEGORIE</b>	<b>SPECIFICHE</b>
ESORDIENTI	Tappetoni h. <b>cm 60</b> - scelta fino a <b>B</b> - possibilità di scegliere salti di valore superiore ma valutati come B
ALLIEVE	Tappetoni h. <b>cm 60</b> - scelta fino a <b>C</b> – possibilità di scegliere salti di valore superiore ma valutati come C
JUNIOR	Tappetoni h. <b>cm 80</b> - scelta fino a <b>D</b> - possibilità di scegliere elementi di valore superiore ma valutati come D
SENIOR	Tappetoni h. <b>cm 80</b> - scelta libera su tutta la griglia

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

CATEGORIE	SPECIFICHE
ESORDIENTI	scelta fino a <b>B 0.20</b> ; possibilità di scegliere elementi di valore C 0.30 ma valutati come B 0.20
ALLIEVE	scelta fino a <b>C 0.30</b> ; possibilità di scegliere elementi di valore D 0.40 ma valutati come C 0.30
JUNIOR	scelta fino a <b>D 0.40</b> ; possibilità di scegliere elementi di valore E 0.50 ma valutati come D 0.40
SENIOR	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 ma consigliato.

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

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

Trave Alta: cm. 125 da terra

CATEGORIE	SPECIFICHE
ESORDIENTI	TRAVE BASSA – <b>B 0.20</b> ; possibilità di scegliere elementi di valore C 0.30 ma valutati come B 0.20
ALLIEVE	TRAVE BASSA - <b>C 0.30</b> ; possibilità di scegliere elementi di valore D 0.40 ma valutati come C 0.30
JUNIOR	TRAVE ALTA - scelta fino a <b>D 0.40</b> ; possibilità di scegliere elementi di valore E 0.50 ma valutati come D 0.40
SENIOR	TRAVE ALTA - 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 specificatamente indicato nella singola cella. Fanno eccezione: il Flic dietro smezzato, la Rondata ed il Salto Pennello

Entrate ed Uscita libere, ma comunque codificate in griglia

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

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

CATEGORIE	SPECIFICHE
ESORDIENTI	scelta fino a <b>B 0.20</b> ; possibilità di scegliere elementi di valore C 0.30 ma valutati come B 0.20
ALLIEVE	scelta fino a <b>C 0.30</b> ; possibilità di scegliere elementi di valore D 0.40 ma valutati come C 0.30
JUNIOR	scelta fino a <b>D 0.40</b> ; possibilità di scegliere elementi di valore E 0.50 ma valutati come D 0.40
SENIOR	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 **è consentito** invertire l'ordine degli elementi indicato nelle celle

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

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

- *ESORDIENTI: 10,20 + 1,00 (0,20 X max 5 elementi) + Bonus 2,00 (4 GS) = 13,20p*
- *ALLIEVE: 10,30 + 1,50 (0,30 X max 5 elementi) + Bonus 2,00 (4 GS) = 13,80p*
- *JUNIOR: 10,40 + 2,00 (0,40 X max 5 elementi) + Bonus 2,00 (4 GS) = 14,40p.*
- *SENIOR: 10,50 + 2,50 (0,50 X max 5 elementi) + Bonus 2,00 (4 GS) = 15,00p.*

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

- *ESORDIENTI: 10,00 + 1,20 (0,20 X max 6 elementi) + Bonus 2,00 (4 GS) = 13,20p*
- *ALLIEVE: 10,00 + 1,80 (0,30 X max 6 elementi) + Bonus 2,00 (4 GS) = 13,80p*
- *JUNIOR: 10,00 + 2,40 (0,40 X max 6 elementi) + Bonus 2,00 (4 GS) = 14,40p*
- *SENIOR: 10,00 + 3,00 (0,50 X max 6 elementi) + Bonus 2,00 (4 GS) = 15,00p.*



## 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 tra le colonne “A”, “B”
ALLIEVE	Tappetoni h. cm 60 – scelta tra le colonne “A”, “B”, “C”
JUNIOR/SENIOR	Tappetoni h. cm 80 – scelta libera su tutta la griglia

	A 12,80	B 13,20	C 13,80	D 14,40	E 15,00
GS 1	VERT. ARRIVO SUPINI	VERT. SPINTA ARRIVO SUPINI		RIBALTATA	RIB ARRIVO A CM 20
GS 2	CAPOVOLTA SALTATA	RONDATA	RUOTA ARRIVO COSTALE	RUOTA ARRIVO COSTALE A CM 20	
GS 3			RONDATA IN PEDANA + PENNELLO	RONDATA IN PEDANA + FLIC	RONDATA IN PEDANA + FLIC ARRIVO A 20 CM

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

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



**PARALLELE ASIMMETRICHE - BONUS DA 0.50 GS 1 -2 -3-4 – Esordienti e Allieve: lavoro su SI**

	A 0.10	B 0.20 Tetto max Eso	C 0.30 Tetto max Allieve	D 0.40 Tetto max Junior	E 0.50 Tetto max Senior
GS1 ENTRATE	Cap ind di slancio	Cap ind.di forza	Giro add av gb flesse	Giro add av gb tese	Kippe
	Saltare all'app fr		Infilata a 1 in presa poplitea	Infilata a 1	180°Infilata a 1 in presa poplitea
GS 2 USCITE	SI Cap av	SS Cap av	SS dall'oscill abbandonare le impugnature ed arrivo ritti	Guizzo	
	SI Slancio ind (anche con ½ giro)		SI Fioretto	SS Fioretto	SS Fioretto 180°
GS 3	Dall'app fr: passaggio lat di 1 gb di mano arrivo in app fr con gb infilata	Dall'app. fr. passaggio lat successivo delle gb ed arrivo sedute	Sedute in app dorsale: ½ giro (180°) a gb unite tese arrivo in app fr	Giro ind in infilata tesa sag	Giro add ind
GS 4		Slancio ind altezza staggio gb div	Slancio ind altezza staggio gb unite	Slancio ind all'orizz gb div	Slancio ind all'orizz gb unite
GS 5	Posa successiva dei piedi su SI	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		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	Cap ind all'app fr su SS *	
GS 8		SI Da ritti: saltare alla sosp allo SS	SS: dalla sospensione eseguire 1 oscillazione	Giro di pianta av/d gb div piegate	Giro di pianta av/d gb unite piegate
GS 9	SI Infilata a 1 in presa poplitea con oscill	SI Infilata a 1 in presa poplitea	SI Infilata a 1	SS Infilata a 1	SI Kippe
GS 10			SS Infilata a 1 in presa poplitea	Fucs	SS Kippe

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





### 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
<b>GS 1</b> ENTRATE	Con app. delle mani, salita con gb a raccolta	Battuta: entrata con 1 o 2 piedi <b>TB</b>	Staccata frontale <b>O</b> Squadra div/unita di passaggio	Cap av in punta alla T. <b>O</b> Squadra div/unita 2"	Entrata a 1 o a 2 piedi <b>TA O</b> Cap ind sotto la Trave
<b>GS 2</b>	½ giro (180°) su 2 piedi in relevé	½ giro in passé <b>O</b> ½ giro gb libera	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°
<b>GS 3</b>	Penn+Racc	Gatto+Racc <b>O</b> Racc+Penn con 180° <b>O</b> Enj sul posto (apertura a 90°) + Penn	Enj sul posto (apertura a 90°) + Racc <b>O</b> Enj sul posto + Sissonne (entrambi apertura a 90°)	Enj + Sissonne (entrambi apertura 90°)	Enj sul posto + Sissonne (entrambi apertura 180°)
<b>GS 4</b>	Cap av arrivo libero	Cap av arrivo sui piedi	Verticale con cambio di gb (Sforbiciata) <b>O</b> Ruota	Cap av senza mani	Vert Cap <b>O</b> Rov av
	Cap ind arrivo libero	Ponte + Rov ind	Rov ind	Tic Tac	Flic smezz <b>O</b> Rov ind partenza da seduti
<b>GS 5</b>	Gatto	Cosacco stacco a 1	Enjambée (apertura a 90°)	Enj (apertura a 160°) arrivo in Arabesque	Gatto 180°
<b>GS 6</b>	Penn180° <b>O</b> Racc 180°	Sissonne (90° apertura) <b>O</b> Enj sul posto (90° apertura)	Cosacco stacco a 2	Enj sul posto (apertura 180°)	Penn 270°
<b>GS 7</b>	Equilibrio libero in relevé (2")	Orizzontale prona (2")	Vert di pass div sag	Vert di pass unita	<b>SERIE:</b> Vert in div sag + Penn
<b>GS 8</b>	Candela (2")	Tenuta gb tesa a 90° su pianta (2")	Tenuta gb tesa oltre 90° su pianta (2")	Posizione ad I con mani (2")	Tenuta gb tesa 90° in relevé (2")
<b>GS 9</b> USCITE	Con presalto: battuta a pp e Carpio div	Ruota <b>O</b> Con presalto: battuta app e Racc con 180°	Rondata	Ribaltata <b>O</b> Salto Giro Racc av	Rondata con 180° <b>O</b> Salto Giro Ind Racc

<b>Copia società GAF ECCELLENZA 1° LIVELLO TRAVE</b>		Valore	
<b>Società</b>		<b>Esecuzione</b>	
<b>Ginnasta</b>		<b>Penalità</b>	
<b>Categoria</b>		<b>Totale</b>	

<b>Copia società GAF ECCELLENZA 1° LIVELLO TRAVE</b>		Valore	
<b>Società</b>		<b>Esecuzione</b>	
<b>Ginnasta</b>		<b>Penalità</b>	
<b>Categoria</b>		<b>Totale</b>	



**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
<b>GS 1 PASS. DANZA</b>	Sforbiciata Tesa e Gatto 180° ○ Enj (ap 90°) + Gatto	Enjambée (ap 135°) e Gatto 360°	Enjambée (ap 160°) e Cosacco ad 1 ○ Enjambée (ap 160°) e Enjambée lat (ap 160°)	Enjambée (ap180°) e Cosacco ad 1	Enj cambio e Enj ○ Enj Cambio e Enj Lat Aperture: 180°
<b>GS 2</b>	180° giro a/l in passé	180° giro a/l in passé e 180° giro a/l in passé sull'altra gb	1 giro in passé ○ a gb libera	1 giro in passé e 1/2 giro in passé sull'altra gb	
	½ giro (180°) giro a/l con gb tesa av a 45°	½ giro (180°) giro a/l gb impugnata (ap min 135°)	½ giro (180°) a/l con gb a 90°	1 giro (360°) con g tesa a 45°	1 giro e mezzo (540° )
<b>GS 3</b>	Ruota	Rov av	Rib a 2 (anche con Penn) ○ Flic av	Ruota senza mani	Salto av Racc/K (anche con Ribaltata)
	Cap av	Ribaltata a 1		Rib senza mani	Rib a 1+Rib a 2 (anche con Pennello)
<b>GS 4</b>	Cap Ind	Rov Ind	Da fermo: Flic smezz	Rond (anche con presalto) +(Salto Div o Enj sul posto 160°)	Rov ind + Flic Smezz
		Rondata (anche con Pennello)	Rond+Flic (anche con Pennello)	Rond (anche con Flic) + Salto d Racc	Rond + Flic + Salto d Racc
<b>GS 5</b>	VertCap	Vert 180°	Vert 2"	Vert 360°	Cap ind alla Vert
<b>GS 6</b>	Gatto ○ Sforbiciata av tesa	Gatto 180°	Gatto 360°	Enjambée (aper. 180°)	Enj cambio (ap.180° dopo cambio)
<b>GS 7</b>	Penn 180°	Cosacco	Carpio Un/Div	Penn 360°	Cosacco 180°
<b>GS 8</b>	Racc 180°	Enj sul posto (ap 90°) ○ Sissonne ap.90°		Enj sul posto (ap 180°) ○ Sissonne 180°	Enj sul posto con ½ giro 180° a/l

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

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



## **Campionato Nazionale di Eccellenza 2022**

### **SECONDO LIVELLO**

**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 allo 05 gennaio 2022***

**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	<b>2015- 2014</b>	4 attrezzi: Volteggio - Parallele Asimmetriche – Trave bassa - Corpo Libero
Allieve A	<b>2013- 2012</b>	4 attrezzi: Volteggio - Parallele Asimmetriche – Trave bassa - Corpo Libero
Allieve B	<b>2011- 2010</b>	4 attrezzi: Volteggio - Parallele Asimmetriche – Trave alta - Corpo Libero
Junior 1	<b>2009-2008- 2007</b>	4 attrezzi: Volteggio - Parallele Asimmetriche – Trave alta - Corpo Libero
Junior 2	<b>2009-2008- 2007</b>	3 attrezzi: Volteggio – Trave alta - Corpo Libero
Senior 1	<b>2006 e prec.</b>	4 attrezzi: Volteggio - Parallele Asimmetriche – Trave alta -Corpo Libero
Senior 2	<b>2006 e prec.</b>	3 attrezzi: Volteggio – Trave alta - Corpo Libero

8. Competizione individuale riservata a ginnaste tecnicamente più evolute. Sono escluse le ginnaste partecipanti ai Campionati Cup a squadre e Cup individuale
9. È consentito migrare dal Campionato di Specialità a quello di Eccellenza L2, dopo aver sostenuto la 1^ prova regionale di Specialità
10. Le ginnaste partecipanti al Campionato Nazionale d'Eccellenza L2 categorie Allieve A, Allieve B, Junior 1, Junior 2, Senior 1 e Senior 2 possono partecipare anche al Campionato Nazionale Acrobat L2 o L3. È esclusa la categoria Esordienti.
11. 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.
12. Il valore di ogni salto al Volteggio è indicato nella tabella specifica.
13. Gli esercizi e i volteggi andranno dichiarati sulle apposite schede.
14. Il brano musicale per il Corpo Libero di tutte le categorie, può essere anche cantato.
15. 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**

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.

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

3. **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
4. 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
5. 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, dovrà essere inciso su:

- **chiavetta USB** che dovrà riportare esclusivamente i brani musicali inerenti la gara, ognuno contrassegnato dal numero progressivo (n°1, n°2 etc) e dal **cognome** della ginnasta che utilizza il brano.

Si consiglia, comunque di provvedere anche con altro supporto per ogni evenienza: cellulare, o tablet o Cd. In quest'ultimo caso: formato audio, buono stato di conservazione e 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)

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

**Codice dei Punteggi 2022 e alle Linee Guida Tecniche e di Giuria 2022**

#### 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 eventuale 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 eventuale 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 PUÒ 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 spinta 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 Rondana, la Ribaltata ed il Salto Pennello

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

- *ESORDIENTI*;  $10,30 + 2,10 (0,30 \times \text{max } 7 \text{ elementi}) + \text{Bonus } 2,00 (4 \text{ GS}) = \mathbf{14,40p}$
- *ALLIEVE A e B*;  $10,40 + 2,80 (0,40 \times \text{max } 7 \text{ elementi}) + \text{Bonus } 2,00 (4 \text{ GS}) = \mathbf{15,20p}$
- *JUNIOR 1*;  $10,50 + 3,50 (0,50 \times \text{max } 7 \text{ elementi}) + \text{Bonus } 2,00 (4 \text{ GS}) = \mathbf{16,00p}$ .
- *SENIOR 1*;  $10,70 + 4,90 (0,70 \times \text{max } 7 \text{ elementi}) + \text{Bonus } 2,00 (4 \text{ GS}) = \mathbf{17,00p}$ .

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

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



**ECCELLENZA 2022**

**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 tra le colonne “A”, “B”
ALLIEVE A	Tappetoni h. cm 60 – scelta tra le colonne “A”, “B”, “C”
TUTTE LE ALTRE CATEGORIE	Tappetoni h. cm 80 – scelta libera su tutta la griglia

	<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°LIVELLO 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°LIVELLO 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**

	A 0.10	B 0.20	C 0.30	D 0.40	E 0.50	F 0.60	G 0.70
<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 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°	
<b>GS 3</b>	Dall'app fr: passaggio lat di 1 gb arrivo in app fr con gb infilata	Sedute in app dorsale: ½ giro (180°) a gb unite tese arrivo in app fr	Giro ind in infilata tesa sag	Giro add ind	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 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>	Posa successiva dei piedi sullo <b>SI</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		Fioretto e stacco
<b>GS 6</b>		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>	Bascule in presa poplitea con oscillazione	Bascule in presa Poplitea	Bascule 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>	<b>SS: dalla sosp eseguire 1 oscill con frustata</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>SS</b> Infilata a 1	<b>SI</b> Kippe		Kippe infilata a 2 gb tese
<b>GS</b>			<b>SI</b> Infilata a 1	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 2°LIVELLO 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 2°LIVELLO 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 2022

**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>	Con app. delle mani, salita con gb a raccolta	Battuta: entrata con 1 o 2 piedi <b>TB</b>	Staccata frontale ○ Squadra div/unita di passaggio	Cap av in punta ○ Squadra div/unita 2"	Entrata a 1 o a 2 piedi <b>TA</b> ○ Cap ind sotto la Trave	Dalla squadra: Cap av ○ Framezzo teso ○ Enjambée (in punta)	Vert d'impostazione ritorno in squadra ○ Enjambée cambio (in punta)
<b>GS 2</b>	½ giro (180°) su 2 piedi in relevé	½ giro in passé ○ ½ giro gb libera	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 360° gb libera	Giro 540° in passé ○ Giro 360° gb tesa a 90°
<b>GS 3</b>	Penn+Racc	Gatto+Racc ○ Racc+Penn con 180° ○ Enj sul posto (apertura a 90°) + Penn	Enj sul posto (apertura a 90°) + Racc ○ 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) ○ Ruota	Cap av senza mani	Vert Cap ○ Rov av	Rib a 1	Ruota senza mani
	Cap ind arrivo libero	Ponte + Rov ind	Rov ind	Tic Tac	Flic smezz ○ 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 160°) arrivo in Arabesque	Gatto 180°	Enjambée (apertura 180°)	Enj cambio
<b>GS 6</b>	Penn 180° ○ Racc 180°	Sissonne (90° apertura) ○ Enj sul posto (90° apertura)	Cosacco stacco a 2	Enj sul posto (apertura 180°)	Penn 270°	Cosacco 180°	Enj sul posto a/ con 180°
<b>GS 7</b>	Equilibrio libero in relevé (2")	Orizzontale prona (2")	Vert di pass div sag	Vert di pass unita	<b>SERIE:</b> Vert in div sag + Penn	Vert in div sag + Enj sul posto ○ + Sissonne	Verticale 2"
<b>GS 8</b>	Candela (2")	Tenuta gb tesa a 90° su pianta (2")	Tenuta gb tesa oltre 90° su pianta (2")	Posizione a l con mani (2")	Tenuta gb tesa 90° in relevé (2")		
<b>GS 9 USCITE</b>	Con presalto: battuta a pp e Carpio div	Ruota ○ Con presalto: battuta a pp e Racc con 180°	Rondata	Ribaltata ○ Salto Av Racc	Rondata con 180° ○ Salto d racc	<b>TA</b> Rib senza mani	<b>TA</b> Salto av/d teso

<b><u>Copia società GAF ECCELLENZA 2° LIVELLO 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° LIVELLO 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 2022

**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 (ap 90°) + Gatto	Enjambée (ap 135°) e Gatto 360°	Enjambée (ap 160°) e Cosacco ad 1 ○ Enjambée (ap 160°) e Enjambée lat (ap 160°)	Enjambée (ap 180°) e Cosacco ad 1	Enj cambio e Enj ○ Enj Cambio e Enj Lat	Enjambée cambio e Johnson	Enjambée cambio e Enjambée cambio 180° a/l
<b>GS 2</b>	180° giro a/l in passé	180° giro a/l in passé e 180° giro a/l in passé sull'altra gb	1 giro in passé	1 giro in passé e 1/2 giro in passé sull'altra gb		1 giro in passé (360°) 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 (ap 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 (ap min.160°)	1 giro (360°) con gb a 90° ○ 1 giro (360°) gb impugnata (ap 180°)
<b>GS 3</b>	Ruota	Rov av	Rib a 2 (anche con Penn) ○ 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° a/l
<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° a/l
<b>GS 5</b>	Verticale discesa libera	Vert 180°	Vert 2°	Vert 360°	Cap ind alla Vert	Cap ind alla Vert con 180° ○ Vert 720°	Endo
<b>GS 6</b>	Gatto	Gatto 180°	Gatto 360°		Enj cambio	Johnson ○ Enjambée ad anello	Enj cambio con ½ giro 180° a/l ○ Enj cambio ad anello
<b>GS 7</b>	Penn 180° ○ Racc 180°	Cosacco ○ Enj sul posto (ap 90°)	Carpio Div ○ Sissonne	Penn 360° ○ Carpio Unito ○ Enj sul posto (ap 180°)	Cosacco 180° ○ Enj sul posto con ½ giro 180° a/l	Sissonne ad anello	Cosacco 360° ○ Enj sul posto con giro 360° a/l

<u>Copia società GAF ECCELLENZA 2° LIVELLO- 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 2° LIVELLO- SUOLO</u>		<u>Valore</u>	
<b>Società</b>		<b>Esecuzione</b>	
<b>Ginnasta</b>		<b>Penalità</b>	
<b>Categoria</b>		<b>Totale</b>	





## **Campionato Nazionale di Eccellenza 2022**

### **TERZO LIVELLO**

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

**A cura di**

**Cinzia Pennesi**

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

**Componenti Commissione Tecnica Nazionale**

***Aggiornato allo 05 gennaio 2022***

**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>	2010 - 2013	4 ATTREZZI: VOLTEGGIO – PARALLELE ASIMMETRICHE-TRAVE ALTA – CORPO LIBERO
<b>MASTER 1</b>	2009 e PREC.	4 ATTREZZI: VOLTEGGIO – PARALLELE ASIMMETRICHE-TRAVE ALTA – CORPO LIBERO
<b>MASTER 2</b>	2009 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 la specifica riportata nel Codice dei Punteggi paragrafo “Partecipazione alle gare”.**

2. Le ginnaste appartenenti a queste categorie possono competere anche nel Campionato 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

**PARIMERITO:** 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 **max 1'30"** deve essere inciso su:

- **chiavetta USB** che dovrà riportare **esclusivamente** i brani musicali inerenti la gara, ognuno contrassegnato dal numero progressivo (n°1, n°2 etc) e dal **cognome** della ginnasta che utilizza il brano.

-Si consiglia, comunque di provvedere anche con altro supporto per ogni evenienza: cellulare, o tablet o Cd. In quest'ultimo caso: formato audio, buono stato di conservazione e 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 2022 e alle Linee Guida Tecniche e di Giuria 2022**

## 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 2022**

**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 3° LIVELLO 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 3° LIVELLO 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**

	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>	<b>SS: dalla sosp eseguire 1 oscill con frustata</b>	Giro di pianta av/d gb div/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> <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 3°LIVELLO Parallele Asimmetriche</b>		<u>Valore</u>	
Società		Esecuzione	
Ginnasta		Penalità	
Categoria		Totale	
<b>Copia segreteria GAF ECCELLENZA 3°LIVELLO Parallele Asimmetriche</b>		Valore	
Società		Esecuzione	
Ginnasta		Penalità	
Categoria		Totale	



**ECCELLENZA 2022**

**TRAVE ALTA H.1.25 da terra - Durata max esercizio: 1'30" - 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 ○ 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 ○ 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
<b>GS 4</b>	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
<b>GS 5</b> 2"*	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"
<b>GS 6</b>	Gatto	Cosacco stacco a 1 ○ Enj apertura min 90°	Enj arrivo in arabesque	Gatto 180°	Enjambée (apertura 180°)	Enj lat ○ Enj cambio	Johnson
<b>GS 7</b>	Penn 180° ○ Racc 180°	Sissonne ○ Enj sul posto	Cosacco stacco a 2	Carpio unito ○ Sissonne 180°	Enj sul posto a/l 180°	Cosacco a/l 180° ○ Penn 270°	Penn 360° ○ 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>	Entrata con 1 o 2 piedi ○ App mani, salita con gb a raccolta	Entrata con 2 piedi ○ Squadra div/unita di passaggio	Cap av ○ Squadra div/unita 2"	Entrata a 1 piede ○ Dalla squadra Cap av	Cap saltata ○ Cap ind sotto Trave ○ Enjambée (in punta)	Squadra Vert e ritorno ritti ○ Framezzo teso ○ Enj cambio (in punta)	Part/Arr dalla Squadra Vert d'imp. (2") ○ Cap av senza mani
<b>GS 10 USC.</b>	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 teso ○ Salto d 180°	Salto av teso 180° ○ Salto d teso 360°

<b><u>Copia società GAF ECCELLENZA 3°LIVELLO 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 3°LIVELLO TRAVE</u></b>		<b>Valore</b>	
<b>Società</b>		<b>Esecuzione</b>	
<b>Ginnasta</b>		<b>Penalità</b>	
<b>Categoria</b>		<b>Totale</b>	



**ECCELLENZA 2022**

**CORPO LIBERO Durata max esercizio 1'30"- 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 Enj Lat	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		Rib a 2 (anche con Penn)	Flic av	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 e ½ giro (180°) in	1 giro (360°) in passé + 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 ap. 180°+ 1 giro in passé
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 ○ Enjambée ad anello	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° ○ Carpio div 180°	Penn 360° ○ Racc 360°	Cosacco 360° ○ Montone	Carpio div 360° (Popa) ○ Enj sul posto 360°
GS 9	Verticale discesa libera	Vert 180°	Vert 2"	Vert 360°	Max squadra unita/div	Vert 720°e superiore	Endo

<b><u>Copia società GAF ECCELLENZA 3°LIVELLO SUOLO</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 3°LIVELLO 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.

## **VOLTEGGIO**

Per tutte le categorie: 2 salti di due G.S. diversi- 2 prove vale la migliore

## **PARALLELE ASIMMETRICHE**

L'uso dei paracalli è obbligatorio.

Le Kippe, ai fini della formazione del punteggio D, saranno conteggiate una sola volta allo SS ed una sola volta allo SI.

Sia alle Parallele che alla Trave, il Tecnico ha l'**OBBLIGO** di togliere eventuale pedana/step all'inizio della gara, per salvaguardare l'incolumità della ginnasta.

## **TRAVE**

Durata max dell'esercizio: 1'30"

Entrata ed Uscita libere ma comunque codificate in griglia.

Sia alla Trave che al Corpo Libero, è consentito invertire l'ordine degli Elementi indicato nelle celle.

Sia alla Trave che al Corpo Libero, nessun elemento può essere ripetuto, a meno che non sia specificatamente indicato nella singola cella.

Fanno eccezione: il Flic dietro unito/smezzato, la Rondata, la Ribaltata ed il Salto Pennello.

## **CORPO LIBERO**

Durata max dell'esercizio: 1'30"

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

### **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 inframezzati da passi/balzi etc. verrà applicata la penalità di 0.30 per INTERRUZIONE DI SERIE.

## **TRAVE**

### **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 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) 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

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

