



**LINEE GUIDA TECNICHE
E DI GIURIA 2019**





LINEE GUIDA TECNICHE E DI GIURIA 2019

A cura di

Cinzia Pennesi

Monia Melis – Ilenia Oberni - Alice Grecchi – Sonia Frasca – Tiziana Di Nitto

Componenti Commissione Tecnica Nazionale

Aggiornato 18 Novembre 2018

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

Via L. Bodio 57 – 00191 Roma

www.csen-nazionale.it

Tel. 06.3294807 06.3291853 06.3294702

Fax 06.3292397 06.45470892

info@csen.it

Componenti del Punteggio

Ogni esercizio libero è composto da:

- ❖ Elementi di difficoltà
- ❖ Esigenze
- ❖ Eventuali Abbuoni
- ❖ Valutazione esecutiva

ELEMENTI DI DIFFICOLTÀ

Ogni **Elemento** è contraddistinto dal valore assegnato che determina il grado di difficoltà: dal più facile al più difficile. Per ogni categoria, il relativo programma tecnico, indica il numero di elementi che necessitano per la composizione e la scala di valori entro la quale operare la scelta, laddove previsto.

Ogni elemento può essere ripetuto ma verrà conteggiato una sola volta. Ogni elemento viene considerato differente se eseguito:

- Con differenti posizioni del corpo (carpiato, raccolto, teso)
- Differenti gradi di rotazione
- Con gambe unite o divaricate
- In appoggio su un braccio, su entrambi o libero
- Con spinta ad uno o due piedi
- Come entrata alla Trave

ESIGENZE

Sono richieste esecutive che contribuiscono alla composizione di un esercizio organico, armonico, vario. Per ogni categoria, il relativo programma tecnico indica il numero e la tipologia delle Esigenze occorrenti. Un Elemento può soddisfare un'esigenza anche senza essere dichiarato. Un Elemento può soddisfare più di una EC

Serie Artistica: È un collegamento diretto tra due salti artistici (per la categoria Esordienti Specialità tra due elementi artistici)

Serie Acrobatica: È un collegamento diretto tra due **o più** elementi acrobatici

Collegamento diretto: quando gli Elementi sono eseguiti senza:

- interruzione tra gli Elementi
- passi supplementari
- toccare la Trave con un piede tra gli Elementi, sbilanciarsi tra gli Elementi
- evidente estensione delle gambe/delle anche dopo il 1° elemento prima della spinta per il secondo elemento
- oscillazione supplementari delle braccia

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

L'obiettivo è creare uno schema di grande spostamento fluido

Verrà applicata la penalità di **0,30 di INTERRUZIONE DI SERIE** nel Passaggio di Danza se; nel collegare direttamente o inframmezzando passi di corsa, piccoli balzi ecc, se la ginnasta urta palesemente il suolo così da togliere fluidità nei passi tra un salto e l'altro

ABBUONO (solo Campionato di Specialità)

È un "bonus" che si ottiene aggiungendo max 2 elementi per gli attrezzi Parallele Asimmetriche, Trave e Corpo Libero, scelti tra quelli inseriti nella colonna da p. 0.40 per le categorie Allieve A e B; nella colonna da

p. **0.50** per Junior A e B e sempre da 0.50, per Senior. Inoltre, per le categorie Junior A e B e Senior, *come già precisato nella sezione Esigenze*, dà diritto all'abbuono anche l'esecuzione dell'esercizio sulla **Trave a mt.1.25 da terra**, e per le categorie Allieve A e B, Junior A e B e Senior il *passaggio, con tecnica libera, allo SS delle Parallele Asimmetriche, con arrivo in appoggio frontale (la semplice sospensione non è sufficiente per ottenere l'Abbuono)*.

L'Abbuono non sostituisce il numero totale degli elementi richiesti, ma può soddisfare un'esigenza. la mancanza del numero di elementi richiesti si avrà la penalità di 0,50 per ogni elemento mancante ma verranno conteggiati comunque gli abbuoni.

É possibile inserire più di 2 Abbuoni per soddisfare un esigenza, ma ne verranno conteggiati max 2 per attrezzo.

VALUTAZIONE ESECUTIVA

L'esecuzione ideale prevede che gli elementi e i collegamenti siano eseguiti con la corretta modalità tecnica, secondo le direttive tecniche attuali.

TRAVE E CORPO LIBERO

ARTISTICITÀ

Alla Trave: la ginnasta deve dimostrare creatività, sicurezza nell'esibizione, stile personale e tecnica perfetta

Al Corpo Libero: fluidità coreografica, artisticità, espressività, musicalità e tecnica perfetta. L'obiettivo principale è creare e presentare una composizione unica e ben bilanciata, combinando armoniosamente i movimenti del corpo e l'espressione della ginnasta con il tema ed il carattere della musica

COMPOSIZIONE E COREOGRAFIA

Alla Trave: la composizione è basata sul bagaglio tecnico della ginnasta, sia acrobatico che ginnico e sulla coreografia di questi elementi in relazione all'attrezzo. Ci deve essere equilibrio tra elementi di difficoltà e componente artistica per creare un tutto coeso e fluido

Al Corpo Libero: la composizione è basata sul bagaglio tecnico della ginnasta e sulla coreografia di elementi e movimenti sia acrobatici che ginnici, in relazione allo spazio (pedana di lavoro) e al tempo (armonia con la musica scelta). La coreografia dovrebbe essere un armonioso fluire di un movimento in quello successivo con contrasti di velocità ed intensità.

I passaggi coreografici "complessi" e non in tenuta vanno ad intaccare la penalità di tenuta generale dell'esercizio fino a 0,30.

ESPRESSIONE

É il modo in cui una ginnasta si presenta e si relaziona con giuria e pubblico; è la sua capacità di controllare e gestire le emozioni esibite col viso e col corpo

MUSICA

Deve essere impeccabile, senza tagli bruschi e deve conferire un senso di unità alla composizione e alla performance dell'esercizio. Deve essere fluida, con un inizio e una fine chiari. Deve anche contribuire ad evidenziare le caratteristiche e lo stile unici della ginnasta. E' consentita qualche battuta vuota all'inizio, mentre la fine dell'esercizio deve coincidere perfettamente con la fine della musica.

MUSICALITÀ

É l'abilità della ginnasta di interpretare la musica e dimostrare ritmo, velocità, fluidità, intensità e passione.

LINEE GUIDA TECNICHE GENERALITÀ CORPO LIBERO E TRAVE Considerazioni sui Salti Artistici

- Forma ben fissata e ben definita nella fase di volo
- Un'elevazione sufficiente a realizzare il salto con una forma ben fissata e ben definita
- Nei salti con rotazione A/L, quest'ultima deve essere completata esattamente

Nota: le penalità per i Falli di tenuta del corpo, busto, braccia, gambe debbono essere aggiunte alle penalità per Falli d'ampiezza e posizione delle gambe

Salti: Raccolto, Gatto con o senza rotazione, Sforbiciata Tesa, Cosacco con o senza rotazione, Carpiato Unito/Divaricato con o senza rotazioni

- Ginocchia almeno all'orizzontale: se sotto l'orizzontale **penalità da 0,10 a 0,30 fino al non riconoscimento dell'elemento al di sotto dei 135° 0.00p**
- Ai fini del riconoscimento dell'angolo di chiusura, considerare la gamba più bassa
- Nel Cosacco e nel Carpio è possibile flettere un po' il busto avanti
- Nel Carpio Divaricato l'apertura delle gambe deve essere maggiore o uguale di 135° e le anche ruotate in avanti ai fini del riconoscimento
- Nel Carpio Unito l'angolo busto-gambe deve raggiungere i 90° ai fini del riconoscimento
- Nell'arrivo del Gatto con rotazione A/L, il secondo piede d'arrivo può essere posato avanti o indietro, indifferentemente

SALTI ARTISTICI



Salto Raggruppato deve avere l'angolo busto/gambe uguale o minore a 90° e le ginocchia all'orizzontale



Salto del Gatto e Sforbiciata devono avere le gambe almeno a 90° e l'angolo busto/gambe uguale a 90°. Per il riconoscimento si valuta la posizione del ginocchio più basso.



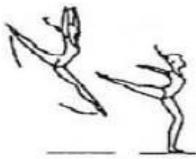
Salto del Cosacco deve avere l'angolo busto/gambe uguale o minore a 90° e la gamba tesa avanti almeno all'orizzontale
Il Salto Cosacco a un piede prevede l'arrivo a 1 piede. Penalità: NON riconoscimento dell'elemento.



ENJAMBÉE

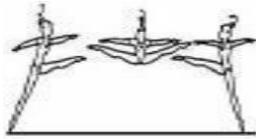
l'Enjambée viene effettuato con spinta di 1 piede

l'Enjambée si può effettuare anche con flesso-estensione della gamba avanti (developpée)



SISONNE

divaricata diagonale e arrivo su 1 piede. Se la gamba avanti è all'orizzontale o se si arriva su due piedi, si riconosce un Enjambée



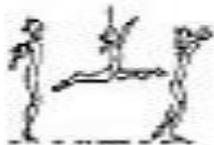
SALTO CARPIATO DIVARICATO

Gambe parallele al suolo

Il carpiato divaricato deve avere un'apertura delle gambe maggiore o uguale a 135° con le anche ruotate avanti. Le gambe devono raggiungere almeno l'orizzontale



90°, < 90°



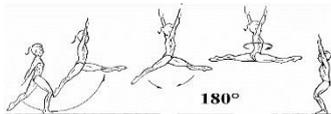
ENJAMBÉE SUL POSTO

Le gambe devono essere parallele al suolo



ENJAMBÉE CAMBIO

nell'Enjambée cambio la gamba dello scambio deve arrivare almeno a 45°. La flessione della gamba del cambio può essere penalizzata fino a pt. 0,30. Arrivo a 1 o 2 piedi (sia a Trave che a Corpo Libero).



ENJAMBÉE CAMBIO CON 180°

Si deve vedere la divaricata sagittale, altrimenti si riconosce un Johnson

SALTI ARTISTICI AD ANELLO

esigenze richieste;

- Arco dorsale e rovesciamento del capo; (Se la testa non è reclinata salto nullo)
- Apertura richiesta
- Piede dietro alla sommità della testa; piede all'altezza delle spalle o più alta (Penalità fino ap.0.30) FINO AL NON RICONOSCIMENTO



SISONNE FLESSO

- Testa reclinata.
- Gamba (piede) all'altezza della testa.
- Gamba indietro a livello del bacino il salto ad anello diventa un Sisonne



SALTO DEL MONTONE

- Gambe (piedi) all'altezza della testa → **Nessuna penalità** (Posizione ideale)
- Gambe (piedi) indietro all'altezza delle spalle o più alta → **Penalità p.0.10**
- Gambe indietro a livello del bacino → il salto del montone diventa un salto in estensione con gambe flesse

ENJAMBÉE AD ANELLO/ ENJAMBÉE CAMBIO AD ANELLO

Esigenze:

Posizione ad arco e testa reclinata (Se la testa non è reclinata salto nullo)

Gambe divaricate a 180°

- Gamba (piede) all'altezza della testa
- Gamba (piede) indietro all'altezza delle spalle o più alta

Gamba indietro a livello del bacino il salto diventa Enjambée o Enjambée cambio

IN TUTTI I CAMPIONATI

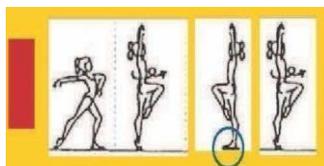
- La caduta è 0.50 (**Eccellenza p.1,00**)
- Gli sbilanciamenti (Trave-Suolo) sono fino a 0.30

Considerazioni sui Giri

- Devono essere eseguiti sull'avampiede (**un bel relevé!**)
- Devono avere una posizione fissa e ben definita dall'inizio alla fine
- Il grado di rotazione è determinato dal momento in cui il tallone della gamba d'appoggio si abbassa e tocca il suolo o la Trave (il giro è considerato terminato -fig.1).

Indipendentemente da dove si

fig.1



appoggia il piede

- La posizione delle spalle e delle anche è decisiva
- Per rotazioni su un arto che richiedono quello libero in una posizione specifica, tale posizione deve essere mantenuta per tutto il giro (v. esempio fig.2)

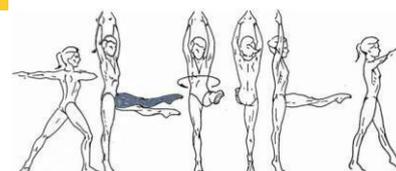


Fig.2

Posizione specifica dell'arto libero non mantenuta per tutto il giro: l'elemento non può essere considerato

- I Giri, se non completati, non saranno riconosciuti; in caso di eccesso o di difetto di 90° (1/4 di giro), saranno riconosciuti ma penalizzati fino a **0.30**
- La posizione antiestetica della gamba è **0.10** (Fig.3)



Fig.3

Campionato di Eccellenza: l'Eccesso di spinta nei giri **NON VIENE PENALIZZATO**; vengono penalizzati solo gli eventuali falli di tenuta

CONSIDERAZIONI SUGLI EQUILIBRI

- Posizione ben definita e fissata
- La gamba può essere impugnata avanti, laterale e indietro
- *Se non diversamente specificato, tutti gli Equilibri al fine del riconoscimento dell'elemento, debbono essere mantenuti almeno per 2"*

**Segnati ma non tenuti 2" per Cup - Specialità - Gam penalità p.0.20 Fisso
Eccellenza p.0.30 Fisso**

Falli d'Arrivo

Perdita d'equilibrio: da 0.10 a 0.30

- Leggermente: 0.10

- Testa all'altezza delle anche o numerosi movimenti leggeri: 0.30

Tutti gli arrivi devono essere perfettamente controllati (fermi). Ogni passo sarà penalizzato e anche l'affondo (dagli elementi acro solo al CL) è considerato un passo.

Negli elementi ginnici la penalità per "perdita di equilibrio" deve essere applicata quando l'elemento finisce senza controllo (non mantenendo l'asse verticale del corpo).

Passi supplementari, leggero saltello: 0.10

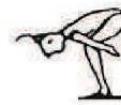
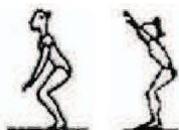
Grande passo o balzo (più dell'ampiezza delle spalle): 0.30

Come riferimento per la larghezza delle spalle va considerato lo spazio tra il tallone del piede avanti e le dita del piede dietro.

Affondo: Se la ginnasta assume la posizione di affondo (Lunge) all'arrivo da elementi acrobatici al CL, verrà applicata la penalità di 0.10 o 0.30 in base alla lunghezza dell'affondo (come per un passo)



Posizioni ideali all'arrivo sia negli elementi artistici che acrobatici



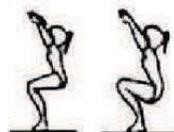
Buona posizione NO penalità

Testa a livello delle anche → - 0,30

Testa a livello delle ginocchia -0,30



Deviazione della posizione ideale → -0,10



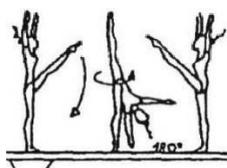
Massima accosciata
0,30 (tutti i campionati tranne Eccellenza)
0,50 (Eccellenza)

Direttive da applicare per le penalità di
tenuta del corpo
TUTTI GLI ATTREZZI

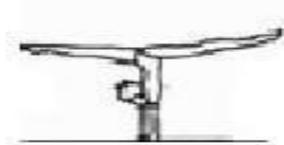
Divaricata nelle Piroette, negli elementi Artistici e Acrobatici senza volo

- CUP a squadre e Trofeo Acrobat: nei rovesciamenti avanti/indietro l'apertura delle gambe è di minimo 160° se inferiore **FINO A 0.30, inferiore a 115° elemento non assegnato**

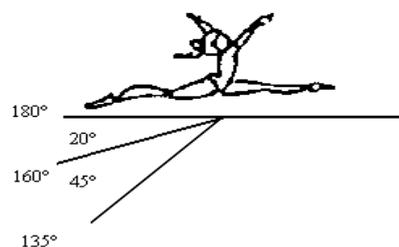
Per tutti gli altri settori: nei rovesciamenti avanti e indietro l'apertura delle gambe è di minimo 180° se inferiore 0.10- 0.30; se inferiore ai 135° **elemento non assegnato**



Giri



Acro



Posizioni del corpo



Raggruppato

angolo delle anche e delle ginocchia nei salti acrobatici e negli elementi ginnici minore di 90° **Angolo delle anche >90° 0.10-0.30**

Carpato

angolo delle anche nei salti acrobatici e negli elementi ginnici minore di 90° **Angolo delle anche >90° 0.10-0.30**

Teso

Tutte le parti del corpo allineate

Sono considerate accettabili la posizione a cucchiaio o quella leggermente arcata



PARALLELE ASIMMETRICHE (Specialità – Eccellenza)

Tutti gli **SLANCI** di qualsiasi grado devono essere

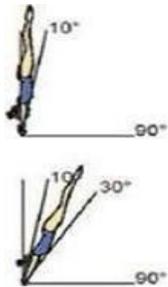
- In tenuta
- Con le spalle avanti
- In atteggiamento tipo
- **SOLO PER IL CAMPIONATO DI ECCELLENZA**; è possibile eseguire qualsiasi tipologia di slancio, anche di categorie superiori a quella di appartenenza, ma valutata con il punteggio max previsto per la propria categoria

Lo slancio in verticale viene considerato terminato nel momento in cui raggiunge l'allineamento e la chiusura delle gambe.

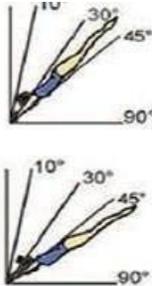
Per ALLINEAMENTO si intende braccia, spalle e busto in linea; se la testa è fuori linea, l'angolo braccia/busto non è allineato e lo slancio non è chiuso entro i 45°; in tal caso viene riconosciuto Slancio sopra l'orizzontale

Specialità ed Eccellenza;

1) *No penalità*



3) *0.30 penalità*



2) *0.10 penalità*

4) *non riconosciuto o declassato*

- **Basculi in presa poplitea**: si può scendere sia a gambe piegate che a gambe tese e risalire a gambe piegate; non è ammessa la doppia oscillazione per la risalita
- **Lo slancio prima del Fioretto, se ben definito, è elemento a sé**
- **MEZZAVOLTA**: dall'appoggio frontale allo SS, eseguire il giro a braccia tese, bacino sopra lo staggio e corpo teso per arrivare all'appoggio frontale. Se il corpo non è teso e il bacino non arriva sopra lo staggio, verrà declassata a capovolta indietro allo SS
- **FUCS**: dall'appoggio frontale, slancio dietro e allungo in avanti, richiamare le gambe per salire all'appoggio frontale in qualsiasi modalità di Kippe

Nelle **Granvolte di petto**, il giro circolare in verticale deve essere terminato completamente (allineamento entro i 10°), nel caso in cui l'elemento non venga completato, si dà la penalità di Oscillazione a vuoto – **0.50** più le altre penalità d'esecuzione.

È possibile aprire le gambe per prendere la "frustata" ma al momento dell'allineamento in verticale le gambe devono essere unite.

- *Capo non allineato 0.10.*
- *Spalle non in spinta alla fine della Granvolta (allineamento in verticale) 0.10-0.30*
- *Ampiezza 0.10-0.30*

Più i Falli Generali d'esecuzione. gambe/ braccia e tenuta del corpo

PARALLELE PARI

KIPPE: partenza da appoggio brachiale con oscillazione a corpo teso, squadrare a gb unite e tese (gb sopra l'orizzontale), stendere le br per arrivare in appoggio a corpo squadrato e aprire la posizione rapidamente seguita da un'oscillazione di qualsiasi tipo (E 0.50); OPPURE, a seconda delle modalità richieste, gb divaricate in appoggio sugli staggi (C 0.30); gb divaricate con battuta ed oscillazione (D 0,40)

COLPO DI PETTO: dall'oscillazione brachiale avanti salire all'appoggio a corpo teso avanti

IMPENNATA: da posizione in sospensione rovesciata eseguire Kippe per arrivare in sospensione brachiale

SLANCIO APPOGGIO anche 45°: da appoggio brachiale oscillazione indietro a corpo teso arrivo in appoggio ritto

CAMBI IN VERTICALE: nel Cambio avanti in Verticale 180°, due spostamenti. Nel Cambio in Verticale 360°: quattro spostamenti, tre su uno staggio ed uno sull'altro (cambio impugnatura) **○ tre spostamenti totali, 2 su uno staggio e uno su un altro ○ due su uno staggio e due sull'altro (come a terra)**

MAX 4 SPOSTAMENTI TOTALI PER 360°

VOLTEGGIO

VERTICALE SPINTA: se la spinta è inesistente verrà declassata a Verticale arrivo supino

RUOTA ARRIVO COSTALE : battuta a piedi pari eseguire un ¼ di giro con le mani, evidente repulsione delle spalle e arrivo costale a gambe divaricate. 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**,

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. **(vale SOLO per ECCELLENZA e GAM 2° settore)**

Penalità riguardanti la RIBALTATA arrivo sul tappeto rialzato 40/20 cm

- Passo indietro sul tappeto di 40/20 cm, **fino a 0.30** in base alla lunghezza del passo
- Passo indietro arrivando sul tappeto da 80 cm, **p.0,50 O 1.00** come fosse caduta
- Passo laterale e caduta laterale dal tappeto **0.30** + fuori direzione + tenuta ecc..

SPECIALITÀ ED ECCELLENZA: 2 Salti differenti o di 2 Gruppi Strutturali differenti; se l'esigenza non viene rispettata verrà preso in considerazione solo il primo Salto eseguito in ordine cronologico

I Volteggi in combinazione devono essere eseguiti senza soluzione di continuità

Ribaltata con arrivo a 20/40 cm: mani a 80 cm e arrivo con i piedi sul rialzo; in caso non ci fosse continuità, si riconoscerà la Ribaltata.

Rondata + Flic tutto sul tappetone (Specialità) è eseguito tutto su 80 cm

Ruota arrivo costale a 20/40 cm: mani a 80 cm e arrivo con i piedi sul rialzo

Rondata + Flic Yourchenko arrivo a 20/40 cm; mani su 80 cm e piedi sul rialzo **O tutto sopra il tappeto rialzato**

***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**

La Rondata in pedana **NON HA** penalità di esecuzione come al corpo libero

VOLTEGGIO E MINITRAMPOLINO

Invalità del Salto (Salto NULLO - p.0,00)

- Rincorsa senza eseguire il salto, toccando la pedana /trampolino 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 consentito toccare 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

TRAVE

In un arrivo non con precedenza dai piedi in uscita alla Trave, verrà tolto il valore dell'elemento dal valore di partenza + **la caduta 0.50 p. o 1,00p**

E' possibile eseguire i Salti in posizione Trasversale

CUP SQUADRE E INDIVIDUALE

Non c'è obbligo di Entrata ed Uscita codificate ma solo di 5 elementi scelti LIBERAMENTE dalla griglia specifica

Nessun lavoro "fantasioso" o coreografico: si può entrare ed uscire liberamente tenendo in considerazione che sono gare ufficiali e non saggi societari.

Per entrata ed uscita si intende comunque in tenuta o con elementi anche non codificati.

Esempio di entrata libera;

- posa delle mani spinta a.i. e arrivo in ginocchio
- posa delle mani, elevare la gamba come per tentare una squadra equilibrata e mettersi in posizione supina sulla trave Esempio di uscita:
- slancio di una gamba, spinta con a.i. unire le gambe in volo e arrivare a piedi uniti bloccando l'arrivo lateralmente o in punta

ENTRATE

- L'esercizio si comincia a cronometrare da quando la ginnasta lascia il tappeto o la pedana per salire sulla Trave
- Toccare la pedana al primo tentativo di rincorsa, è considerato caduta e la ginnasta ha 10 sec per salire sulla Trave
- Se eseguendo l'entrata la ginnasta non arriva sulla Trave con almeno un piede, l'esercizio viene considerato senza entrata e con caduta. La ginnasta ha 10 sec per salire sulla Trave

*CONTATTO CON LA TRAVE (Specialità)

- L'Esigenza si soddisfa toccando l'attrezzo con le Ginocchia (anche un solo ginocchio, posizione "Ginocchio aperto"), il Busto, le Cosce
- **Entrata in Raccolta**: è ammesso che il bacino non sia a contatto con i talloni
- **Entrata in squadra**: è possibile la flessione-estensione delle gambe per raggiungere la posizione SENZA incorrere in penalità
- **"Coniglietto"**: bacino in Verticale (tolleranza 10°), non è obbligatorio chiudere le cosce sul petto; è la linea verticale che deve risultare tecnicamente corretta

- **Entrata in Arabesque:** si può anche partire ritti sulla pedana ed effettuare il salto da fermo; Arabesque: gamba d'appoggio semipiegata
- **Capovolta avanti:** è ammesso impugnare sotto la T; non è ammesso arrivare seduti o a gb div; arrivo con bacino staccato dall'attrezzo. Il rotolamento deve essere continuo. In caso di caduta l'elemento è valido se il bacino è staccato dalla T
- **Capovolta avanti fermata** partenza ritte, posare le mani sulla T. e, con una piccola spinta degli a.i., saltare in cap; prevede una breve pausa; l'elemento è valido sia se eseguito (durante la pausa) con bacino staccato dall'attrezzo e corpo raccolto, sia con passaggio in posizione supina e gambe a squadra. In caso di caduta l'elemento è valido se le spalle sono staccate dalla T.
- **Capovolta indietro:** è ammesso impugnare sotto la T. **Partenza e arrivo libero non da supini e arrivo con i piedi sull'attrezzo**
- **Capovolta indietro arrivo in ginocchio** è ammesso impugnare sotto la T. Arrivo su 1 ginocchio o su entrambi. **Partenza libera**
- ~~Capovolta indietro arrivo con i piedi sull'attrezzo. Partenza e arrivo libero~~
- 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, si assegna la squadra***
- **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"

SALTI ARTISTICI

- **Enjambée sul posto:** spinta a due piedi, apertura minima precisata nella cella
- **Enjambée cambio:** dopo il cambio, apertura min 180°. E' consentito arrivare su due piedi

SERIE GINNICHE

- **Sissonne + Cosacco:** **il Cosacco può essere eseguito con stacco ad 1 o a 2...**
- **Enjambée + Cosacco:** Enjambée stacco ad uno; arrivo su un piede; il Cosacco può essere eseguito con stacco ad 1 o a 2

EQUILIBRI (SPECIALITÀ – ECCELLENZA)

- **Verticale Divaricata Sagittale:** posizione a "bilancia" e apertura min.160°
- **Verticale 2"** se si cade dopo aver eseguito correttamente l'elemento, quest'ultimo verrà riconosciuto se almeno un piede arriverà sull'attrezzo

USCITE

- **Ruota (cat.ria Esordienti)** esecuzione frontale; eseguire la Ruota con appoggi successivi, arrivo in affondo
- **Carpio div O Pennello 360°:** in punta, con minimo un passo, presalto e stacco a piedi pari se non richiesto da fermo
- **Rondata con 180°:** eseguire una Rondata con 180° dopo l'appoggio delle mani – arrivo dorso alla T.

CORPO LIBERO

Giri in Verticale **(VALE PER TUTTI I CAMPIONATI)**

Verticale con 180°: due spostamenti; cambio esterno/interno indifferente. **Ogni spostamento in più 0.10**

Verticale con 360°: max quattro spostamenti; cambio esterno/interno indifferente. **Ogni spostamento in più 0.10**

- **Serie Acrobatica**– possibilità di combinazioni:

- Capovolta + Verticale a gb flesse, discesa in Capovolta e Verticale a gb divaricate (o contrario)
- Capovolta + Verticale a gb divaricate, discesa in Capovolta e di seguito Verticale a gb tese (o contrario)

Non è necessario aggiungere una Capovolta tra i due elementi

- ****Verticale 360° + Capovolta Avanti (Abbuono Junior B e Senior)** è possibile legare in serie questo elemento, solo se **nesso come PRIMO** elemento della Serie Acro * **legato a qualsiasi Capovolta Verticale (“coniglietto”)** si devono vedere **2 capovolte, quella di discesa e quella prima del “coniglietto”**
- ****Capovolta indietro alla Verticale + 180° (Abbuono Junior B e Senior)** è possibile legare in serie questo elemento solo se **nesso come ULTIMO** elemento della Serie Acro

Verticale di passaggio a gambe unite: consentito scendere in Capovolta ma sarà, comunque, considerato come un solo elemento

Non è consentito legare gli elementi del Gruppo Strutturale Verticali tra di loro o con altri elementi. In caso di inosservanza l'elemento sarà considerato NULLO.

E' consentito scendere in capovolta da qualsiasi verticale (Gruppo Strutturale Verticali) tranne che in Specialità A (0.10) Vert di passaggio (1 gb e bacino in verticale) dove l'arrivo è OBBLIGATORIO RITTI

- **Ponte:** Capo in linea tra le braccia
- **Squadra equilibrata sul bacino:** posizione delle braccia libera - la schiena dovrà essere ritta
- **Capovolta indietro:** se non diversamente specificato, l'arrivo è sempre in piedi in tutti i Campionati

SALTI GINNICI SPINTA AD UNO – SPECIALITÀ E ECCELLENZA-

- **Gatto 180°; Gatto 360°; Gatto 540°:** l'ultimo piede può essere appoggiato avanti o indietro
- **Enjambée con 180°:** Enjambée con 180° di rotazione
- **Salto girato:** slanciare la prima gb parallela al suolo, 180° di rotazione in volo cambiando la gamba; ~~arrivo in arabesque~~

- Enjambée cambio: dopo il cambio, apertura min 180°. É consentito arrivare su due piedi
- Enjambée cambio con 180° rotazione: dopo il cambio di gamba si deve vedere la divaricata sagittale, nel caso contrario verrà assegnato il Johnson. Se la rotazione non è terminata verrà assegnato Enjambée cambio
- Johnson: Enjambée con cambio delle gambe per raggiungere la posizione di Enjambée laterale o quella di carpiata divaricata Johnson 180°: spinta ad 1 piede, cambio di gb in volo per terminare in Enjambée laterale con 180° di rotazione

SALTI GINNICI SPINTA A DUE- SPECIALITÀ E ECCELLENZA-

- Cosacco: il busto può essere flesso av
- Carpio divaricato: il busto può essere flesso av
- Enjambée sul posto: spinta e arrivo su due piedi
- Carpio Divaricato 180°: prevede una rotazione di 180°; il busto può essere flesso av
- Enjambée sul posto 180°: arrivo su due piedi
- Sissonne ad anello: flessione della testa indietro e arco dorsale
- Cosacco 360°: arrivo su due piedi
- Enjambée sul posto 360°: arrivo su due piedi
- Carpio divaricato 360° (Popa)
- Montone: si deve vedere l'anello

***P.S. Nei salti ginnici con avvitamento il salto può essere fatto in qualsiasi fase della rotazione, l'importante è che si veda correttamente la forma del salto**