



ENTE DI PROMOZIONE
SPORTIVA
RICONOSCIUTO
DAL CONI

TROFEO di CARNEVALE 2021

Gara Nazionale ON LINE
di Ginnastica Artistica

iscrizioni dal 19 al 27 febbraio 2021

invio materiale video:
28 febbraio - 10 marzo 2021



per informazioni

giuliano.pascale@alice.it

alicecsen@gmail.com



TROFEO DI CARNEVALE 2021 ONLINE

CSEN NAZIONALE



Gara di ginnastica artistica femminile nazionale online.

- Possono partecipare tutte le società affiliate allo Csen, e le ginnaste tesserate CSEN.
- Sono previsti 5 attrezzi (corpo libero, trave, volteggio, minitrampolino, parallele)
- Ogni ginnasta può presentare fino ad un Massimo di 3 attrezzi su 5. Può quindi essere presentato anche un solo attrezzo.
- Abbigliamento: Body o canotta e culotte aderenti
- Dovrà essere inviato un video per ogni attrezzo registrato di lato rispetto alla ginnasta; corpo libero e trave dovranno seguire la durata massima indicata sul programma. Prima di iniziare il video la ginnasta dovrà dire il proprio nome e cognome e fare il saluto.
- I video dovranno essere caricati sul portale dal giorno 28 febbraio al giorno 10 marzo 2021
- Verrà stilata una classifica per ogni categoria e per ogni attrezzo
- I video verranno giudicati da giudici nazionali di varie regioni dell'ente seguendo le indicazioni del codice dei punteggi nazionale 2021.
- Quota gara individuale: 10,00 €

Per partecipare alla gara bisogna iscriversi nel seguente portale:

https://www.sportdata.org/csen/set-online/registrate_registrator_main.php?active_menu=registration&ereferee=true

entro il giorno 27 febbraio 2021

Per l'iscrizione potete seguire il seguente tutorial

<https://drive.google.com/file/d/1pB9CCeu9nIHfhSDpaYR3E9NBAdgBXhYD/view?usp=sharing>

Dopo che l'iscrizione è stata accettata effettuare il bonifico totale per le ginnaste partecipanti al seguente iban: IT 11 H030 6909 6061 0000 0121 509 (CSEN NAZIONALE)

Inviare poi una mail con copia del bonifico a: e-tournament@csendata.it

Inviare le iscrizioni entro il 27 febbraio 2021, i video potranno essere caricati sul portale dal 28 febbraio 2021 al 10 marzo 2021.

Per qualsiasi informazioni potete contattare:

- Pascale Giuliano (3381935419) giuliano.pascale@alice.it
- Grecchi Alice (3477872811) alicecsen@gmail.com

Per problemi con le iscrizioni scrivere a e-tournament@csendata.it

CATEGORIE:

Esordienti (2014) - 2013 - 2012
Allieve A (2012) - 2011 - 2010
Allieve B (2010) - 2009 - 2008
Junior A (2008) - 2007 - 2006
Junior B (2006) - 2005 - 2004
Senior (2004) - 2003 e precedenti

PROGRAMMA DI GARA

CORPO LIBERO

Categoria Esordienti:

- 1) Posizione iniziale e finale
- 2) Una parte a terra
- 3) Una serie artistica di due elementi uguali o diversi
- 4) Un elemento acro
- 5) Un elemento del Gruppo Strutturale **Verticali**

6 elementi da scegliere liberamente tra 0.10 e 0.20. **Durata dell'esercizio: max. 50"**

*Valore dell'esercizio: esecuzione p. 10.00 + valore dei sei elementi scelti. Serie artistica: scelta dai Gruppi Strutturali: **Salti o Giri***

Per le categorie Allieve A e Allieve B:

*possibilità di aggiungere max 2 elementi scelti dalla colonna Abbuono **0.40***

Categoria Allieve A

- 1) Posizione iniziale e finale
- 2) Un elemento da scegliere dal gruppo strutturale **Giri**
- 3) Una serie artistica di due salti diversi
- 4) Un elemento acro
- 5) Un elemento del Gruppo Strutturale **Verticali**

6 elementi da scegliere liberamente tra 0.10 e 0.30. **Durata dell'esercizio: max. 1'15"**

Valore dell'esercizio: esecuzione p. 10.00 + valore dei sei elementi scelti + valore Abbuono (se presente nell'esercizio)

Categoria Allieve B

- 1) Posizione iniziale e finale
- 2) Un elemento da scegliere dal gruppo strutturale **Giri**
- 3) Una serie artistica di due salti diversi
- 4) Un elemento acro
- 5) Un elemento del Gruppo Strutturale **Verticali**

6 elementi da scegliere liberamente tra 0.10 e 0.30. **Durata dell'esercizio: max. 1'15"**

Valore dell'esercizio: esecuzione p. 10.00 + valore dei sei elementi scelti + valore Abbuoni (se presenti nell'esercizio)

Per le categorie Junior A, Junior B e Senior:

possibilità di aggiungere max 2 elementi scelti dalla colonna Abbuono 0.50 dedicata alla loro categoria

Categoria Junior A

- 1) Posizione iniziale e finale
- 2) Un elemento da scegliere dal gruppo strutturale **Giri**
- 3) Una serie artistica di due salti diversi
- 4) Una serie acrobatica di almeno 2 elementi *da svolgere nella stessa direzione*
- 5) Un elemento del Gruppo Strutturale **Verticali**

6 elementi da scegliere liberamente tra 0.10 e 0.40. **Durata dell'esercizio: max 1'30"**

Valore dell'esercizio: esecuzione p. 10.00 + valore dei sei elementi scelti + valore Abbuoni (se presenti nell'esercizio)

Categoria Junior B

- 1) Posizione iniziale e finale
- 2) Un elemento da scegliere dal Gruppo Strutturale **Giri**
- 3) Una serie artistica di due salti diversi
- 4) Una serie acrobatica *da svolgere nella stessa direzione*
- 5) Un elemento del Gruppo Strutturale **Verticali**

6 elementi da scegliere liberamente tra 0.10 e 0.50. **Durata dell'esercizio: max 1'30"**

Valore dell'esercizio: esecuzione p 10.00 + valore dei sei elementi scelti + valore Abbuono (se presente nell'esercizio)

Categoria: Senior

- 1) Posizione iniziale e finale
- 2) Un elemento da scegliere dal Gruppo Strutturale **Giri**
- 3) Una serie artistica di due salti diversi
- 4) Una serie acrobatica *da svolgere nella stessa direzione*
- 5) Un elemento del Gruppo Strutturale **Verticali**

6 elementi da scegliere liberamente tra 0.10 e 0.50. **Durata dell'esercizio: max 1'30"**

Valore dell'esercizio: esecuzione p. 10.00 + valore dei sei elementi scelti + valore Abbuoni (se presenti nell'esercizio)

Serie artistica: scelta dal Gruppo strutturale **Salti**

Serie acrobatica: scelta dal Gruppo Strutturale **Acro**

N.B. tutte le Serie, sia artistiche che acrobatiche, si eseguono senza soluzione di continuità (senza pausa, stop, passi intermedi), altrimenti non sono riconosciute

CORPO LIBERO

	0.10	0.20	0.30	0.40	0.50	
		TETTO MAX CAT ESORDIENTI		ABBUONO solo Allieve (0.40)	ABBUONO Jr A (0.50)	ABBUONO Jr B e Sr (0.50)
ACRO	Cap avanti (partenza ed arrivo liberi)	Cap saltata (piccolo tuffo)	Tuffo O Rov av	Ribaltata a 1	Rib av a 2 (anche con pennello)	Salto giro av raccolto
	Cap indietro (partenza ed arrivo liberi)	Rov ind	Rov ind araba O Cap ind alla Vert br piegate	Cap ind alla Vert br tese		Cap ind alla Vert con 180°**
			Tic Tac		Ruota senza mani	Ribaltata av senza Mani
	Ruota (anche con 1 br)	Ruota spinta/ saltata	Rondata	Flic smezzato	Flic unito	Salto giro ind Raccolto
		Vert Cap	Cap av + Vert a gb unite e flesse	Cap av + Vert a gb Div	Cap av + Vert a gb unite e tese	Verticale 360° + Cap av **
VERTICALI	Vert di passaggio (1 gb e bacino in verticale)	Vert unita di passaggio	Vert 180°	Vert ritta (2") O Vert di forza partenza gb div (discesa libera)	Vert 360°	Vert 540°
SALTI	Gatto	Gatto 180°	Sisonne (ap 160°)	Gatto 360°		Gatto 540°
	Sisonne (ap 90°)	Cosacco ad 1	Cosacco a 2	Sisonne (ap 180°)	Cosacco a 2 con 180°	Cosacco a 2 con 360°
	Sforbiciata tesa	Enj con ¼ giro (ap.90°)	Enj con ¼ giro (ap.135°)	Enj min (ap 160°)	Enj min (ap.180°)	Enjambée cambio
	Enjambée sul posto (ap 90°)	Enjambée (ap 90°)	Enj sul posto (min.160°)	Enj sul posto (180°)	Carpio div/unito	Enj sul posto con 180° di rotazione
	Pennello (anche con 180°)	Raccolto	Raccolto 180°	Pennello 360°	Raccolto 360°	Pennello 540°
GIRI		Mezzo giro 180° in Passé	Giro 360°	1 Giro e mezzo 540°		Due giri perno 720°
	180° giro a/l arto libero	180° giro a/l gb a 45°	180° giro a/l con gb a 90° O Giro 360° con gb a 45°	180° giro a/l con gb impugnata apertura 160°	Giro 360° a/l con gb a 90°	Giro 360° a/l con gb impugnata apertura 160°
MOBILITÀ	Seduti gb div e tese: flessione del busto av arrivo petto a terra	Ponte 2"	Staccata sag (2") senza aiuto	Staccata fr (2") senza aiuto		

TRAVE

Categoria Esordienti: SOLO TRAVE BASSA

Trave

- 1) Entrata e Uscita (codificate in griglia)
 - 2) Un elemento artistico
 - 3) Una posizione d'equilibrio
 - 4) Un contatto con l'attrezzo (**parte coreografica non elemento**)
 - 5) Un elemento Acro (ammesso anche come entrata e/o uscita)
 - 6 elementi da scegliere liberamente tra 0.10 e 0.20
- Durata dell'esercizio: max. 50". Minimo una lunghezza*
Valore dell'esercizio: esecuzione p. 10.00 + valore dei sei elementi scelti

Per le categorie Allieve A e Allieve B:

possibilità di aggiungere max 2 elementi scelti dalla colonna Abbuono 0.40

Categoria Allieve A: SOLO TRAVE BASSA

- 1) Entrata e Uscita (codificate in griglia)
 - 2) Un elemento artistico
 - 3) Una posizione d'equilibrio
 - 4) *Un contatto con l'attrezzo (**parte coreografica non elemento**)
 - 5) Un elemento Acro
 - 6 elementi da scegliere liberamente tra 0.10 e 0.30
- Durata dell'esercizio: max. 1'15". Minimo una lunghezza e mezza*
Valore dell'esercizio: esecuzione p. 10.00 + valore dei sei elementi scelti + valore Abbuoni (se presenti nell'esercizio)

Categoria Allieve B: SOLO TRAVE BASSA

- 1) Entrata e Uscita (codificate in griglia)
 - 2) Un elemento artistico
 - 3) Una posizione d'equilibrio
 - 4) *Un contatto con l'attrezzo (**parte coreografica non elemento**)
 - 5) Un elemento Acro
 - 6 elementi da scegliere liberamente tra 0.10 e 0.30
- Durata dell'esercizio: max. 1'15". Minimo una lunghezza e mezza*
Valore dell'esercizio: esecuzione p. 10.00 + valore dei sei elementi scelti + valore Abbuoni (se presenti nell'esercizio)

Per le categorie Junior A, Junior B e Senior:

possibilità di aggiungere max 2 elementi scelti dalla colonna Abbuono 0.50 dedicata alla loro categoria o scelta della Trave a mt. 1,25 da terra ed 1 elemento della colonna Abbuono dedicata alla loro categoria

Categoria Junior A

- 1) Entrata e Uscita (codificate in griglia)
 - 2) Una serie artistica di due elementi diversi
 - 3) Una posizione d'equilibrio
 - 4) *Un contatto con l'attrezzo (**parte coreografica non elemento**)
 - 5) Un elemento acro
 - 6 elementi da scegliere liberamente tra 0.10 e 0.40
- Durata dell'esercizio: max. 1'30". Minimo una lunghezza e mezza*
Valore dell'esercizio: esecuzione p. 10.00 + valore dei sei elementi scelti + valore Abbuoni (se presenti nell'esercizio)

Categoria Junior B

- 1) Entrata e Uscita (codificate in griglia)
 - 2) Una serie artistica di due elementi diversi
 - 3) Una posizione d'equilibrio
 - 4) *Un contatto con l'attrezzo (**parte coreografica non elemento**)
 - 5) Un elemento acro
 - 6 elementi da scegliere liberamente tra 0.10 e 0.50
- Durata dell'esercizio: max. 1'30". Minimo una lunghezza e mezza*
Valore dell'esercizio: esecuzione p. 10.00 + valore dei sei elementi scelti + valore Abbuono (se presente nell'esercizio)

Categoria Senior

- 1) Entrata e Uscita (codificate in griglia)
 - 2) Una serie artistica di due elementi diversi
 - 3) Una posizione d'equilibrio
 - 4) *Un contatto con l'attrezzo (**parte coreografica non elemento**)
 - 5) Un elemento acro
 - 6 elementi da scegliere liberamente tra 0.10 e 0.50
- Durata dell'esercizio: max. 1'30". Minimo una lunghezza e mezza*
Valore dell'esercizio: esecuzione p. 10.00 + valore dei sei elementi scelti + valore Abbuoni (se presenti nell'esercizio)

***Contatto con l'attrezzo: v. Linee Guida Tecniche e di Giuria 2021 (pag. 13)**

TRAVE

	0.10	0.20 TETTO MAX CAT ESORDIENTI	0.30	0.40 ABBUONO solo per Allieve (0.40)	0.50 ABBUONO per Junior A (0.50)	ABBUONO per Junior B e Senior (0.50)
ENTRATE		Capovolta avanti fermata	TB Stacco a piedi pari e arrivo sulla T. in Arabesque	TA Pennello arrivo a 1 piede (battuta stacco a uno o due) O Framezzo flessio	Capovolta Avanti	
	Lateralmente alla trave: appoggio delle mani e con piccola spinta a.i. salita a 2 piedi in raccolta	TB Entrata in pennello	Squadra equilibrata segnata a gb div	Squadra equilibrata a gb div (2")	Staccata frontale (2")	Da squadra equilibrata gb div: elevare il bacino e Cap av
SALTI	Pennello (anche con cambio gb)	Raccolto	Pennello 180°	Cosacco a 2	Pennello 270°	Raccolto 180°
	Gatto	Enjambée (min. 90°)	Cosacco 1 piede	Enjambée sul posto (min.160°)	Enjambée (min. 160°)	Enjambée
		Enjambée sul posto (min.90°)	Salto Sforbiciata	Sisonne (apertura 160°)	Sisonne (apertura 180°) O Enj sul posto 180°	
GI RI	180° giro a/l sugli Avampiedi	180° giro a/l arto libero in posizione libera	180° giro a/l gb a 45°	Mezzo giro in passè mezzo giro in passè con altra gb	Giro in passè 360° O 180° giro a/l gb a 90°	Giro 360° gb tesa libera
EQUILIBRI	Equilibrio libero su pianta (2")	Tenuta della gb tesa impugnata oltre 90° su pianta (2")	Tenuta della gb tesa a 90° su pianta (2") O Orizzontale(2")	Verticale div sag di passaggio (apertura min 160°)	Tenuta della gb tesa impugnata oltre 90° in relevé (2")	Verticale ritta (2")
	Candela (2")	Tenuta gb libera in relevé (anche impugnata) (2")	Vert cambio gb O Sforbiciata	Vert di slancio (unire gb in Vert)		Vert div sag + Pennello
ACRO	Cap ind partenza/arrivo libero	Cap ind arrivo sui piedi	Serie: Ponte (segnato) + Rov indietro	Rov ind	Cap av senza mani	Cap av + Pennello
	Cap av fermata	Cap av arrivo in piedi	Ruota	Vert Cap fermata	Tic Tac	Rov avanti
	Da accosciata: elevare il bacino in Vert gb flesse	Ponte (2")		Da accosciata: elevare il bacino in Vert gb flesse distensione in verticale		Vert Cap rotolata arrivo in Piedi
USCITE	Salto Raccolto (in punta o di lato)	Pennello 180° (in punta o di lato)	Raccolto 180°	Pennello 360° o superiore	Rib av	Rondata 180°
	Pennello (in punta o di lato)	Ruota a quattro appoggi (solo per Esordienti)	Da fermi: Salto carpio div (apertura min 160°)	Rondata	TA Salto Giro av racc (con Battuta)	TA Salto Ind Racc (da fermo) O TA Salto Giro av Carpiato

PARALLELE ASIMMETRICHE

Categoria Esordienti:

5 elementi da scegliere liberamente tra 0.10 e 0.20

Lavoro su SI

Valore dell'esercizio: esecuzione p. 10.20 + valore dei 5 elementi scelti

Per le categorie Allieve A e B:

*possibilità di ottenere l'Abbuono eseguendo max 2 elementi, **oltre i 5**, scelti dalla colonna **0.40** oppure: passaggio allo SS, con tecnica (modalità) libera (Kippe, Capovolta, Spinta con i piedi da SI) e arrivo in appoggio frontale (la semplice sospensione non è sufficiente per ottenere l'Abbuono) e 1 elemento scelto dalla colonna **0.40***

Categoria Allieve A

5 elementi da scegliere liberamente tra 0.10 e 0.30

Lavoro su SI e/o SS

Valore dell'esercizio: esecuzione p. 10.30 + valore dei 5 elementi scelti + valore Abbuoni (se presenti nell'esercizio)

Categoria Allieve B

5 elementi da scegliere liberamente tra 0.10 e 0.30

Lavoro su SI e/o SS

Valore dell'esercizio: esecuzione p. 10.30 + valore dei 5 elementi scelti + valore Abbuoni (se presenti nell'esercizio)

Per le categorie Junior A, Junior B e Senior:

*possibilità di ottenere l'Abbuono eseguendo max 2 elementi, **oltre i 5**, scelti dalla colonna **0.50** dedicata alla loro categoria oppure: passaggio allo SS, con tecnica (modalità) libera (Kippe, Capovolta, Spinta con i piedi da SI) e arrivo in appoggio frontale (la semplice sospensione non è sufficiente per ottenere l'Abbuono) e 1 elemento scelto dalla colonna **0.50** dedicata alla loro categoria.*

Categoria Junior A

5 elementi da scegliere liberamente tra 0.10 e 0.40

Lavoro su SI e/o SS

Valore dell'esercizio: esecuzione p. 10.40 + valore dei 5 elementi scelti + valore Abbuoni (se presenti nell'esercizio)

Categoria Junior B

5 elementi da scegliere liberamente dalla griglia

Lavoro su SI e/o SS

Valore dell'esercizio: esecuzione p. 10.50 + valore dei 5 elementi scelti + valore Abbuoni (se presenti nell'esercizio)

Categoria Senior:

5 elementi da scegliere liberamente dalla griglia

Lavoro su SI e/o SS

Valore dell'esercizio: esecuzione p. 10.50 + valore

Parallele Asimmetriche

NOTE; scegliere un solo elemento nelle celle che ne contengono due

Esordienti; possibilità di utilizzare la doppia pedana se necessita per la statura della ginnasta

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

	0.10	0.20 TETTO MAX CAT ESORDIENTI	0.30	0.40 ABBUONO solo per Allieve A e B (0.40)	0.50 ABBUONO solo per Junior A (0.50)	ABBUONO per Junior B/Senior (0.50)
Entrate	Battuta in pedana: saltare all'app. fr. SI	Cap ind con spinta degli arti inf uniti	Cap ind di forza	Battuta in pedana: Ochetta gb flesse	Battuta in pedana: Ochetta gb tese	Infilata a 2
	Cap ind di slancio		Infilata ad 1 in presa poplitea	Infilata ad 1	Kippe SI	Mezzo giro (180°) e Kippe
Slanci/Oscillazioni	Slancio dietro a gb. Tese (piccolo stacco)	Slancio dietro sotto lo staggio gu	Slancio dietro altezza staggio gd corpo squadro o gu tese	Slancio dietro all'orizzontale gu	Slancio dietro oltre l'orizzontale gu	Slancio alla Vert a gb div
			Slancio, posa dei piedi SI gb piegate e sospensione allo SS	Slancio dietro all'orizz gd corpo squadro	Slancio, posa dei piedi SI gb tese e presa diretta in sospensione allo SS O Slancio dietro sopra orizzontale gd corpo squadro	
	Posa dei piedi (gb piegate e alternate)	Slancio, posa dei piedi SI a gb flesse unite/div	SS dall'app slancio d portarsi alla sospensione *	Slancio, posa dei piedi SI a gb tese unite/div	2 oscillazioni complete allo SS	
Passaggi di	Passaggio di 1 gb dietro/avanti – avanti/dietro	Dall'appoggio div sag cambio di fronte all'app fr	Dall'app con 1 gb tesa infilata riunire le gb in posizione seduta	Dall'app dorsale ½ giro all'app fr		
Elementi vicino allo staggio	Basculi in presa poplitea con oscillazione	Giro ind in div sag	Giro av in div sag O Infilata a 1 in presa poplitea	Ochetta gb flesse O Infilata a 1	Ochetta gb tese O Kippe SI (solo per Junior A)	Kippe SI O Kippe SS
		Giro add Ind (solo x Esordienti)	Giro add Ind	Tempo di Cap sotto l'orizzontale	Tempo di Cap all'orizzontale	Kippe breve
		Basculi in presa Poplitea	Basculi a gb tese	Giro di pianta dietro gb piegate	Giro di pianta dietro gb Tese	
				Cap ind all'app fr SS **	Mezzavolta SS	Fucs
Uscite	Dall'app slancio ind e arrivo fronte staggio	Dall'app slancio ind ½ giro arrivo di schiena allo staggio	Fioretto a gb unite/div con posa successiva sullo SI	Fioretto a gb unite/div SI o SS	Fioretto a gb unite/div con 180°	Fioretto a gb unite/div con 360° SS
	Dall'app Cap av gb piegate/tese	Dalla sospensione allo SS.: 1 oscillazione e arrivo indietro	Guizzo SI O Cap av gb tese SS			Salto dietro raccolto SS

*si intende la semplice discesa dallo SS ** si può eseguire sia come modalità di salita allo SS (anche dalle oscillazioni) o direttamente dallo SS vedi specifica sulle Linee Guida e tecniche di Giuria

Volteggio sui Tappetoni

Categoria	Altezza Tappetoni	Tipologia Salto	Valore Salto
Esordienti	60 cm	Capovolta saltata	p.10.60
		Verticale con arrivo supini (senza spinta)	p.10.80
		Verticale spinta con arrivo supini	p.11.20
Allieve A	60 cm	Verticale con arrivo supini (senza spinta)	p.12.00
		Verticale spinta con arrivo supini	p.12.40
		Rondata	p.12.60
Allieve B	60 cm	Verticale con arrivo supini (senza spinta)	p.11.80
		Verticale spinta con arrivo supini	p.12.20
		Rondata	p.12.40
		Ribaltata	p.12.60
Junior A	80 cm	Verticale con arrivo supini (senza spinta)	p.11.80
		Verticale spinta con arrivo supini	p.12.20
		Rondata	p.12.60
		Ribaltata	p.13.00
		Ruota arrivo costale	p.13.20
Junior B	80 cm	Ribaltata con arrivo a cm 20	p.13.40
		Verticale con arrivo supini (senza spinta)	p.12.40
		Verticale spinta con arrivo supini	p.12.70
		Rondata	p.13.20
		Ribaltata	p.13.50
		Ruota arrivo costale	p.13.70
Senior	80 cm	Ribaltata con arrivo a cm 20	p.14.00
		Rondata + Flic tutto sui tappetoni	p.14.00
		Verticale con arrivo supini (senza spinta)	p.12.00
		Verticale spinta con arrivo supini	p.12.80
		Rondata	p.13.00
		Ribaltata	p.13.30
		Ruota arrivo costale	p.13.50
Ribaltata con arrivo a cm 20	p.13.70		
		Rondata + Flic tutto sui tappetoni	p.13.70
		Rondata in pedana + Flic	p.14.00

Minitrampolino

ESIGENZE: 2 salti anche diversi (da dichiarare) - Esecuzione di 2 prove (vale la migliore) Tappetatura come Minitrampolino (cm 40)

Categoria: <u>Esordienti</u>		Tipologia Salto: Rincorsa ammessa anche su piano rialzato	Valore Salto
1	Pennello 180° a/l		p.10.70
2	Salto Carpio Divaricato		
3	Capovolta saltata O Verticale arrivo supino		p.11.00
4	Pennello 360° a/l		
5	Tuffo		p.11.20
Categoria Allieve A		Tipologia Salto: Rincorsa ammessa anche su piano rialzato	Valore Salto
1	Capovolta Saltata		p.11.60
2	Salto Carpio Divaricato		
3	Tuffo		p.11.80
4	Pennello 360° a/l		p.12.00
5	Flic Avanti		p.12.20
6	Ribaltata		
7	Salto giro avanti raccolto		p.12.60
Categorie Allieve B		Tipologia Salto: Rincorsa ammessa anche su piano rialzato	Valore Salto
1	Tuffo		p.11.60
2	Pennello 360° a/l		p.11.80
3	Flic Avanti		p.12.10
4	Ribaltata		
5	Salto giro avanti raccolto		p.12.40
6	Salto giro avanti carpiato		p.12.60
Categorie Junior A		Tipologia Salto:	Valore Salto
1	Capovolta Saltata		p.12.20
2	Salto Carpio Divaricato		
3	Tuffo		p.12.50
4	Flic Avanti		p.12.70
5	Ribaltata		
6	Salto giro avanti raccolto		p.13.00
7	Salto giro avanti carpiato		p.13.20
8	Salto giro avanti teso		p.13.40

Categoria <u>JUNIOR B</u>		Tipologia Salto:	Valore Salto
1	Flic Avanti o Ribaltata		p.12.40
2	Salto giro avanti raccolto		p.12.60
3	Salto giro avanti carpiato		p.13.00
4	Salto giro avanti teso		p.13.40
5	Salto giro avanti raccolto con 180° a/l		p.13.60
6	Salto giro avanti carpiato con 180° a/l		p.13.80
7	Salto giro avanti teso con 180° a/l		p.14.00

Categoria <u>SENIOR</u>		Tipologia Salto:	Valore Salto
1	Flic Avanti o Ribaltata		p.12.20
2	Salto giro avanti raccolto		p.12.40
3	Salto giro avanti carpiato		p.12.80
4	Salto giro avanti teso		p.13.20
5	Salto giro avanti raccolto con 180° a/l		p.13.40
6	Salto giro avanti carpiato con 180° a/l		p.13.60
7	Salto giro avanti teso con 180° a/l		p.13.80
8	Salto giro avanti teso con 360° a/l		p.14.00

PENALITÀ

ALCUNE INDICAZIONI

PER LE INDICAZIONI COMPLETE SI RINVIA AL CODICE DEI PUNTEGGI 2021 e ALLE LINEE GUIDA PER TECNICI E GIURIA 2021

FALLI GENERALI:

- Caduta: penalità 0,50
- Aggrapparsi per non cadere: penalità 0,30
- Suggestivi del tecnico alla ginnasta: penalità 0,30
- Non terminare l'esercizio per volontà della ginnasta: penalità 3,00
- Esercizio troppo corto (meno del 50% degli elementi richiesti): penalità 3,00
- Elemento mancante: penalità 0,50 per ogni elemento
- Elemento non riconosciuto: penalità 0,50
- Esigenza mancante: penalità 0,50
- 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:

- Non è consentito legare le verticali tenute o con rotazione tra di loro
- Verticale di passaggio a gambe unite: consentito scendere in Capovolta ma sarà comunque, considerato come un solo elemento

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

- 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.

TRAVE:

- L'uso della pedana nelle Entrate alla Trave, è libero.
- Entrata Capovolta Fermata: non sollevare le spalle prima di cadere elemento non riconosciuto. Prevede una breve pausa.
- Entrata Capovolta avanti: dove non diversamente specificato il rotolamento deve essere continuo. In caso di caduta l'elemento è valido se il bacino è staccato dalla Trave
- 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 continuo, in caso contrario la penalità sarà di 0.30 per interruzione del rotolamento. Se la caduta avviene prima di appoggiare i piedi nella Capovolta, verrà assegnata la squadra
- Entrate dove richiesto presalto e battuta in pedana, se non eseguito elemento non riconosciuto
- Verticale 2": se si cade dopo aver eseguito correttamente l'elemento, quest'ultimo verrà riconosciuto se almeno un piede arriverà sull'attrezzo
- Uscita Ruota: da eseguire su quattro appoggi, altrimenti penalità 0.50, e non spinta, altrimenti non verrà riconosciuta.
- Non tentare l'uscita: penalità 0,50

PARALLELE:

- Slancio intermedio (presa di slancio): penalità 0,30
- Oscillazione a vuoto: penalità 0,30
- Sfiocare l'attrezzo/tappeto con i piedi: penalità 0,30
- Urtare l'attrezzo/tappeto con i piedi: penalità 0,50

TRAMPOLINO E VOLTEGGIO

Invalidità del salto: punti 0.00:

1. Rincorsa senza eseguire il salto, toccando la pedana o i tappeti
2. Non toccare i tappeti con le mani
3. Non utilizzare la protezione della pedana nei salti provenienti dalla Rondana (Il tappeto può essere staccato o posizionato sopra la pedana)
4. Poggiare una o ambedue le mani sulla pedana nei salti provenienti dalla Rondana
5. Battuta con i piedi non contemporanei Battuta in pedana con un solo piede
6. Aiuto durante il salto
7. Arrivo non con i piedi
8. Salto eseguito così male da non poter essere riconosciuto

*Il tappeto per la posa delle mani, nei salti provenienti dalla Rondana, 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

TRAMPOLINO:

- Capovolta saltata e tuffo: Non poggiare la schiena durante il rotolamento Salto Nullo
Rimbalsare all'arrivo penalità 0.50 fisso

- Segnare un punto di riferimento per la battuta al trampolino: penalità 0,30

VOLTEGGIO:

- RUOTA ARRIVO COSTALE (SPECIALITÀ): 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

I Volteggi:

Ribaltata arrivo a 20 cm,- mani a 80 cm e arrivo con i piedi sul rialzo- si esegue senza soluzione di continuità. In caso non siano continui si riconosce la Ribaltata.

Rondata + Flic si esegue tutto su 80 cm senza soluzione di continuità

Rondata in pedana + Flic si esegue senza soluzione di continuità