



GINNASTICA ARTISTICA

REGOLAMENTO

Aggiornamento al 25/07/25

(Programma condiviso e adottato dalle società dell'area centro-sud)

Responsabili Nazionale Libertas Area Centro -Sud
Settore Ginnastica Artistica
Prof.ssa Irene Sorgente

Responsabile Area Programmazione
Sig. Carmine Adinolfi



CODICE DEI PUNTEGGI DELLA GINNASTICA ARTISTICA

PREMESSA GENERALE: questo programma si prefigge di permettere a tutti i ginnasti e le ginnaste, di qualsiasi età o livello tecnico di cimentarsi sui principali movimenti agli attrezzi, potendo compiere esercizi, anche semplici, e partecipare alla competizione.

N.B.: Se un/una ginnasta è tesserato /a FGI, è obbligatorio indicarlo/a con una X nell'apposita colonna del modulo d'iscrizione. Occorre, inoltre, rispettare la seguente tabella di corrispondenza:

TABELLA DI CORRISPONDENZA FGI/LIBERTAS

LIVELLO FGI		LIVELLO LIBERTAS
LA	➡	D/C
LB	➡	C
LC	➡	B
LD/ LE	➡	A

In caso di falsa dichiarazione, si procederà alla squalifica della società

INDICAZIONI GENERALI: si devono rispettare le norme e le esigenze dei singoli attrezzi, controllando il regolamento, il programma ed anche la descrizione per esteso dei singoli movimenti.

COMPOSIZIONE DELLA GIURIA: questo è valido quando si possono garantire due giudici, diversamente il giudice presente svolge entrambi i ruoli. Ogni esercizio è valutato con due distinti parametri, così suddivisi:

GIURIA D (DIFFICOLTA' e GIURIA E (ESECUZIONE). QUESTI COMPITI SARANNO SVOLTI DA DUE GIUDICI.

GIUDICE D - il giudice controlla che l'esercizio corrisponda al livello.

GIUDICE E - entrambi i giudici collaborano nella registrazione degli errori di esecuzione relativi alla tecnica e alla tenuta del corpo. Tutte le penalità della giuria E sono in decimi di punto e sarà la media delle penalità assegnate da ciascuno dei due giudici a determinare la quantità di penalità da detrarre dal punteggio di partenza

CALCOLO PUNTEGGIO: la formula per il calcolo del punteggio è Base + Bonus B laddove fosse previsto - E-P.

Il valore di partenza di ogni esercizio ad ogni attrezzo partirà da:

- PUNTI 10 PER IL LIVELLO P
- PUNTI 13 PER IL LIVELLO D
- PUNTI 15 PER IL LIVELLO C
- PUNTI 17 PER IL LIVELLO B
- PUNTI 20 PER IL LIVELLO A



COMPOSIZIONE DEGLI ESERCIZI: Gli esercizi devono essere composti dal numero di elementi, compreso il bonus, richiesti nel regolamento di gara codificati nella griglia (penalità di 0,30 punti, ogni volta, per esigenza non rispettata) Qualora l'esercizio risultasse composto da un numero di elementi maggiore rispetto a quanto richiesto, verranno comunque valutati dalla giuria nel fattore esecuzione

Ad ogni esercizio si può inserire un **ELEMENTO BONUS DEL VALORE DI 0,50 PUNTI** da sommare al punteggio base.

Per i livelli D e C, si possono scegliere più elementi bonus, evidenziati nelle griglie, ma ne verrà conteggiato solo uno.

Per i livelli B e A, si possono scegliere PIU' ELEMENTI BONUS, evidenziati nelle griglie, ma ne verranno conteggiati solo due

SPECIFICHE:

ABBIGLIAMENTO: tutte le ginnaste dovranno indossare un body attillato; è consentito l'uso di culotte, pantaloncini, leggings purché attillati e in accordo col colore del body, tutti i ginnasti dovranno indossare un body con calzoncini oppure magliette e/0 canottiere con calzoncini purché attillati: L'acconciatura delle ginnaste deve essere ordinata e permettere alle stesse di avere il viso libero dai capelli, il trucco deve essere sobrio. Sono proibiti monili, orecchini pendenti, orologi:

Gli allenatori devono presentarsi alla gara in tenuta ginnica, con scarpe da ginnastica.

Penalità per abbigliamento ginnasta non conforme p,30

Penalità per abbigliamento tecnico accompagnatore non conforme p. 0,30

FALLI GENERALI E PENALIZZAZIONI

FALLI DI ESECUZIONE		PICCOLI 0,10	MEDI 0,20	GRANDI 0,50
Braccia piegate/gambe flesse	Ogni volta	X	X	X
Gambe/ginocchia divaricate	Ogni volta	X	X	X
Insufficiente ampiezza elementi	Ogni volta	X	X	X
Divaricata insufficiente	Ogni volta	X	X	X
Rotazione incompleta	Ogni volta	X	X	X
Mancanza di tenuta	Ogni volta	X	X	X
Arrivo stentato	Ogni volta	X	X	X
Mancanza di tenuta e dinamismo parziale o durante tutto l'esercizio	Ogni volta	X	X	X

FALLI D'ARRIVO PER TUTTI GLI ELEMENTI		PICCOLI 0,10	MEDI 0,20	GRANDI 0,50
Mancanza di direzione	Ogni volta	X	X	
Gambe divaricate	Ogni volta	X	X	
Spinta insufficiente	Ogni volta	X	X	X
Passi/saltelli supplementari	Ogni volta	X		



Passo lungo	Ogni volta		X	X
Movimenti supplementari del busto e/o delle braccia	Ogni volta	X	X	
Massima accosciata	Ogni volta			X
Sfiorare l'attrezzo (anche la pedana)	Ogni volta		X	X
Aggrapparsi per non cadere	Ogni volta			X
Caduta dall' attrezzo	Ogni volta		1,00	
Caduta sull'attrezzo o contro l'attrezzo	Ogni volta		1,00	

MANCANZA ESIGENZE SPECIFICHE	Ogni volta	0,30
-------------------------------------	------------	------

ALTRO		PICCOLI 0,10	MEDI 0,20	GRANDI 0,50
Equilibri tenuti meno di 2 sec.	Ogni volta		Elemento nullo	
Manca di precisione		X	X	
Durata dell'esercizio superiore al tempo previsto			X	
Interruzioni di serie e/o mancanza di continuità nell'esecuzione			X	
Pausa maggiore di 3 sec. prima di un elemento			X	
Manca del saluto iniziale e finale			X	
Artisticità/attinenza con la musica	Una sola volta per tutto l'esercizio	Da 0,10 a 0,50 per tutto l'esercizio		
Utilizzo dell'attrezzo in ogni sua parte e in ogni sua direzione	Una sola volta per tutto l'esercizio	Da 0,10 a 0,50 per tutto l'esercizio		
Assistenza diretta del tecnico	Ogni volta	Elemento nullo		
Suggerimenti del tecnico /dopo che l'esercizio è iniziato).	Ogni volta	0,10		
Suggerimenti per tutta la durata dell'esercizio	1,00			



- Per la categoria Baby e giovani sono ammessi piccoli suggerimenti senza incorrere in penalità.

COMPOSIZIONE DEGLI ESERCIZI E CRITERI DI VALUTAZIONE GENERALE SEZ. FEMMINILE E MASCHILE

Ogni esercizio è composto da: elementi di difficoltà, esigenze specifiche, valutazione esecutiva.

ELEMENTO DI DIFFICOLTÀ: per ogni livello, il programma tecnico indica il numero di elementi necessari per la composizione e il punteggio di base.

ESIGENZE SPECIFICHE: sono richieste esecutive che contribuiscono alla composizione di un esercizio armonico e vario. Per ogni livello, il programma tecnico indica il numero e la tipologia delle esigenze specifiche occorrenti.

VALUTAZIONE ESECUTIVA: l'esecuzione ideale prevede che gli elementi siano eseguiti con la corretta modalità tecnica. Secondo le direttive attuali. La ripetizione dell'esercizio non è consentita se non per motivi seri ed indipendenti dalla volontà della ginnasta e, comunque, sempre a discrezione del presidente della giuria.

VOLTEGGIO: l'altezza dei tappetoni varia per ogni livello. La prova è costituita da due salti uguali o diversi. Ogni atleta può effettuare al massimo 2 rincorse, nel caso in cui sbaglia una rincorsa SENZA TOCCARE LA PEDANA può effettuare una rincorsa supplementare (3 rincorsa).

MINITRAMPOLINO: l'altezza dei tappeti per TUTTI i livelli deve essere almeno di 40 cm. **La panca è obbligatoria per i salti all'indietro, per i salti in avanti si può scegliere.** La prova è costituita da un salto avanti e un salto indietro. Chi esegue solo salti avanti o salti indietro, avrà una penalità di punti 2 per entrambi i salti (tranne per le categorie Baby E giovani). Ogni ginnasta ha diritto a 2 rincorse complessive, nel caso in cui effettua una rincorsa SENZA TOCCARE IL TRAMPOLINO, può effettuare una rincorsa supplementare (3 rincorsa)

TRAVE: l'altezza della trave è diversa per ogni livello. Per i salti artistici, dove non specificato, apertura 180°. E' obbligatoria l'esecuzione di un elemento del gruppo ENTRATE e USCITE. Tali elementi sono compresi nella somma degli elementi da inserire obbligatoriamente nell'esercizio.

SPECIFICHE: Nel caso in cui l'atleta, non rispetti i limiti di tempo andrà incontro ad una penalità di 0,10, gli elementi effettuati dopo lo scadere del tempo saranno comunque valutati.

Nel caso, invece, in cui l'atleta non rispetta i limiti di lunghezza minima percorsa, andrà incontro ad una penalità di 0,30 punti per esigenza non rispettata. In particolare:

LIVELLO P, MINIMO UNA LUNGHEZZA

LIVELLO D e C, MINIMO UNA LUNGHEZZA E MEZZA.

LIVELLO B e A, MINIMO 2 LUNGHEZZE.

LIVELLO B TRAVE ALTA, penalità di 0,30 punti per esigenza non rispettata se si dovesse utilizzare la trave bassa.

LIVELLO A si deve utilizzare la trave alta.

CORPO LIBERO: Lunghezza striscia facilitante anche non omologata per **TUTTI I LIVELLI, circa 12 metri.**

SPECIFICHE: Nel caso in cui l'atleta non rispetta i limiti di tempo, incorrerà in una penalità fissa di 0,10 punti; gli elementi effettuati dopo lo scadere del tempo, dopo lo scadere del tempo verranno comunque valutati.

La musica per l'artistica femminile può essere anche cantata, **deve** essere staccata e l'esercizio **deve** terminare in corrispondenza dello stacco musicale (**penalità 0,10**)

PARALLELE ASIMMETRICHE: Parallele regolamentari: **SS 240 cm, SI 160 cm**, con adeguati tappeti di sicurezza, SOTTO L'ATTREZZO, IN ENTRATA E IN USCITA.

Si possono posizionare eventuali pedane o rialzi per l'entrata.



PER TUTTI GLI ATTREZZI: il numero di elementi richiesti e le loro applicazioni sono esigenze specifiche, nel caso in cui non vengono rispettate verrà applicata una penalità di 0,30 ogni volta.

SPECIFICHE

Tutti gli atleti devono presentarsi sul campo gara 45 minuti prima dell'inizio del proprio turno.

Per tutti gli attrezzi: il numero di elementi richiesti e le loro applicazioni sono esigenze specifiche, nel caso non vengono rispettate, si applica una penalità di 0,30 ogni volta, inoltre se si dovesse perdere anche il gruppo strutturale incorrerà in una penalità di 0,50 (nota P)

Tutti i giri A/L devono essere eseguiti sul relevè. Il grado di rotazione è definito appena si appoggia il tallone e si abbassa la gamba libera, in tal modo, il giro è terminato. Se durante il giro si eseguono piccoli saltelli, la rotazione sarà considerata interrotta. Al termine del giro, è ammesso un piccolo passo avanti, laterale o dietro per unire i piedi senza perdita di equilibrio. Tolleranza per i giri non completati:

-
- **DA 0° a 10° NESSUNA PENALITA'**
- **DA 11° a 45° PENALITA' 0,10**
- **DA 46 a 90° PENALITA' 0,20**
- **OLTRE 90° declassato se è presente nella griglia: vale per tutte le rotazioni (verticali, giri e avvitamenti)**

Gli equilibri in posizione ritta sono sulla pianta.

- Per tutti i salti artistici (raccolto, cosacco, ecc.), le ginocchia devono essere almeno all'orizzontale:
- Da 91° a 100° PENALITA' 0,10
- Da 101° a 135° PENALITA' 0,20
- Oltre 135° NULLO.

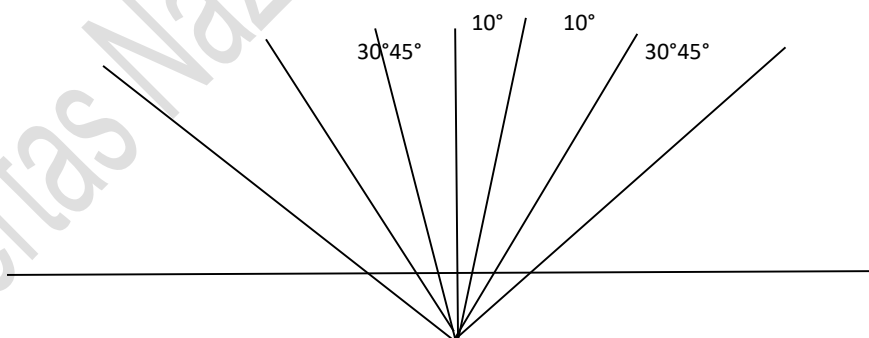
PER LE VERTICALI:

DA 0° a 10° NESSUNA PENALITA'

DA 11° a 30° PENALITA' 0,20

DA 31° a 45° PENALITA' 0,40

OLTRE 45° NULLO



- Si possono scegliere più elementi della stessa "cella, l'importante è utilizzare i quattro gruppi strutturali diversi:
- Per la capovolta avanti, dove non specificato, partenza e arrivo in piedi:
- Per le staccate, si possono usare gli arti superiori per raggiungere la posizione, una volta raggiunta, le mani non possono essere in appoggio.
- Per la verticale, la discesa non può avvenire né in ponte, né in capovolta altrimenti sarà considerata caduta (1 punto nella nota E).
- Verticale capovolta può essere eseguita anche a braccia piegate.



- Per la rovesciata avanti e dietro, non è obbligatorio partire o arrivare con gamba sollevata.
- Per i salti con spinta a 1 piede o a 2 piedi, l'arrivo è libero tranne per il Sissonne che l'arrivo è a un piede.
- Nei salti ad anello, il piede non deve necessariamente toccare la testa, ma deve essere il più vicino possibile.
- Per gli equilibri a gamba tesa a 45°, se dovesse essere maggiore, non c'è penalità.
- Per gli enjambée a 90°, se dovesse esser maggiore, non c'è penalità.
- Per il volteggio e il mini trampolino, la battuta deve essere a piedi pari, uniti (con tolleranza) e simultanei, nel caso di battuta a un piede o successivi, il salto sarà nullo.
- Per il mini-trampolino, sono obbligatori 1 salto avanti e 1 salto indietro (tranne per la categoria BABY e GIOVANI), laddove si eseguisse un solo salto o due salti uguali, verranno applicati di 2 punti di penalità per entrambi i salti in nota P.
- In nota P, si inseriscono tutti gli errori che non riguardano l'esecuzione.
- Per tutti i salti giro 180° o 360°, dove non specificato, si può scegliere se farli raccolti, carpiati o tesi.

- DURATA DELLE MUSICHE:

LIVELLO P max 50"

LIVELLO D max 50"

LIVELLO C max 1'10 "

LIVELLO C max 1'10"

LIVELLO B max 1'30"

LIVELLO A max 1'30"

La durata dell'esercizio alla trave è la stessa del corpo libero.

- MINITRAMPOLINO: ai fini della classifica vale il salto migliore.
- VOLTEGGIO: ai fini della classifica, vale il salto migliore.
- RONDATA SU PEDANA: solo battuta dei piedi sulla pedana, se le mani dovessero toccare la pedana, il salto sarebbe penalizzato (vedi la tabella dei falli generali e penalizzazione).
- CAPOVOLTA SALTATA: si intende capovolta preceduta da piccola fase di volo. Il corpo è in squadratura.
- TUFFO CAPOVOLTA: il tuffo deve essere eseguito con il corpo allineato durante la fase di volo poi segue la capovolta avanti. La squadratura del corpo è penalizzata da 0,10 a 0,40 a seconda della sua ampiezza. Oltre i 45°, l'elemento sarà declassato a capovolta saltata con eventuali altre penalità.
- LE SERIE, qualora sia possibile, possono essere invertite.
- Nelle rovesciate avanti/indietro, l'apertura delle gambe deve essere di 180° altrimenti l'atleta incorre in penalità per divaricata insufficiente (p.0,10-0,20-0,50)
- L'entrata libera a trave alta non deve essere eseguita con un semplice scavalcamiento.
- In tutte le staccate è consentito l'utilizzo delle mani, ma una volta raggiunta la posizione è obbligatorio staccare entrambe le mani (vale anche per la trave).



CATEGORIA E LIVELLO

- Di seguito, sono elencati i livelli e le categorie:

LIVELLO
P
D
C
B
A

CATEGORIA	ANNO SPORTIVO: 2025-26
BABY	2022 - 2021 - 2020
GIOVANI	2019- 2018- 2017
ESORDIENTI	2016 -2015 - 2014
JUNIOR	2013 - 2012 - 2011
SENIOR	2010 - 2009 – 2008
MASTER	2007 E PRECEDENTI



GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE

GRIGLIE DIVISE PER LIVELLO

GRIGLIA DEL CORPO LIBERO (FEMMINILE) LIVELLO P
PUNTEGGIO BASE 10,00

	GRUPPO STRUTTURALE	A	B
1	ROTOLEMENTI AVANTI	Capovolta avanti (partenza e arrivo liberi)	Capovolta avanti Capovolta avanti + pennello
2	ROTOLEMENTI ROVESCIAIMENTI INDIETRO	Capovolta dietro e arrivo in ginocchio	Capovolta dietro con arrivo a gambe tese divaricate
3	ROVESCIAIMENTI	Verticale sforbiciata	Ruota
4	TENUTE	Equilibrio in passè sulla pianta 2" Equilibrio sulla pianta 2" (gamba libera)	Candela con l'aiuto delle mani Ponte 2" Sedute gambe divaricate petto a terra
5	SALTI ARTISTICI SPINTA A UN PIEDE	Salto del gatto Chassè	Salto del gatto con 180° A/L
6	SERIE	Chasse + chasse	
7	SALTI ARTISTICI SPINTA A DUE PIEDI	Salto pennello	Salto raccolto
8	PIVOT	½ giro su due piedi in relevè	½ giro a gamba libera flessa
9	ACROBATICA AVANTI E INDIETRO	Presalto e ruota	Rondata

N.B. Scegliere 5 elementi diversi (penalità 0,30 punti per esigenza non rispettata)

Per la categoria P non sono previsti Bonus

Durata massima di 50"

Per tutti i livelli utilizzare almeno 4 gruppi strutturali diversi penalità 0,50 per esigenza non rispettata



GRIGLIA DEL CORPO LIBERO (FEMMINILE) LIVELLO D

PUNTEGGIO BASE 13,00

	GRUPPO STRUTTURALE	B	C
1	ROTOLAMENTI AVANTI	Capovolta avanti + pennello Verticale capovolta	Capovolta avanti + pennello 180° A/L
2	ROTOLAMENTI E ROVESCIAIMENTI INDIETRO	Capovolta dietro con arrivo a gambe tese divaricate	Capovolta dietro partenza e arrivo a gambe unite e tese
3	ROVESCIAIMENTI	Ruota O presalto ruota	Due ruote consecutive Tic – tac
4	TENUTE	Candela partenza in piedi ritorno in piedi Ponte 2” Sedute gambe divaricate petto a terra	Equilibrio gamba tesa a 90° 2” anche impugnata avanti o laterale
5	SERIE GINNICA	Enjambée a 90° + salto del gatto	Chaseeè + gatto
6	SALTI ARTISTICI SPINTA A 1 PIEDE	Enjambée a 90° Salto del gatto 180° A/L	Salto sforbiciata tesa 90°
7	SALTI ARTISTICI SPINTA A 2 PIEDI	Enjambée a 90° Salto raccolto	Salto cosacco Salto pennello 180° A/L Salto raccolto ½ giro
8	PIVOT	½ Giro con la gamba libera flessa	½ giro a gamba libera flessa + ½ giro a gamba flessa sull'altra gamba
9	ACROBATICA INDIETRO E AVANTI	Rondata	Rondata salto pennello

N.B. scegliere 5 elementi diversi (penalità 0,30 punti per esigenza non rispettata)

In giallo = bonus da 0,50 punti

Durata massima di 50”

Per tutti i livelli utilizzare almeno 4 gruppi strutturali diversi: penalità 0,50 per esigenza non rispettata

Laddove venissero eseguiti più “elementi bonus” comunque ne sarà conteggiato solo uno



GRIGLIA DEL CORPO LIBERO (FEMMINILE) LIVELLO C

PUNTEGGIO BASE 15,00

	GRUPPO STRUTTURALE	C	D	E
1	ROTOLEMENTI AVANTI	Capovolta avanti + pennello 180° A/L	Verticale e capovolta	Capovolta avanti saltata
2	ROTOLEMENTI ROVESCIAIMENTI INDIETRO	Capovolta dietro partenza e arrivo a gambe unite e tese	Rovesciata dietro	Due rovesciate dietro consecutive
3	ROVESCIAIMENTI	Due ruote consecutive	Verticale segnata 1"	Verticale ½ giro perno Rovesciata avanti
4	TENUTE	Equilibrio gamba tesa a 90° 2" anche impugnata avanti o laterale	Staccata sagittale 2"	Staccata frontale 2"
5	SALTI ARTISTICI SPINTA A 1 PIEDE	Salto sforbiciata tesa 90°	Enjambée a 90°	Cosacco Salto del gatto con ½ giro
6	SALTI ARTISTICI SPINTA A 2 PIEDI	Salto cosacco Salto pennello 180° A/L	Salto raccolto 180° A/L Enjambée sul posto + sissonne	Cosacco 180° A/L
7	PIVOT	½ giro a gamba libera flessa + ½ giro gamba flessa sull'altra gamba	1 giro a gamba libera flessa	1 giro con la gamba libera a 45° ½ giro a gamba tesa a 90°
8	SERIE GINNICA		Enjambée a 90° + gatto Enjambée + enjambée	
9	ACROBATICA INDIETRO	Rondata salto pennello	Rondata salto raccolto Rondata salto carpiato divaricato	Rondata flic unito o smezzato
10	ACROBATICA AVANTI		Ribaltata a 1 Ribaltata a 2	Ruota senza mani Ribaltata a 1 + ruota Salto giro avanti raccolto

N.B. scegliere 6 elementi diversi (penalità 0,30 punti per esigenza non rispettata)



In giallo = bonus da 0,50 punti

Durata massima di 1,10"

Per tutti i livelli utilizzare almeno 4 gruppi strutturali diversi penalità 0,50 per esigenza non rispettata

Laddove venissero eseguiti più "elementi bonus" comunque ne sarà conteggiato solo uno



GRIGLIA DEL CORPO LIBERO (FEMMINILE) LIVELLO B

PUNTEGGIO BASE 17,00

	GRUPPO STRUTTURALE	E	F	G
1	ROTOCOLAMENTI AVANTI	Capovolta avanti saltata	Capovolta avanti + salita alla verticale a gambe tese divaricate e discesa in capovolta avanti	Capovolta avanti + salita alla verticale a gambe tese unite e discesa in capovolta avanti
2	ROTOCOLAMENTI ROVESCIAIMENTI INDIETRO	Due rovesciate dietro consecutive	Rovesciata dietro + flick smezzato	Rovesciata dietro + flic unito
3	ROVESCIAIMENTI	Verticale ½ giro perno Rovesciata avanti	Verticale un giro perno Rovesciata avanti + ruota	Verticale 2 giri perno 2 rovesciate avanti
4	TENUTE	Staccata frontale 2"	Squadra in appoggio sulle mani a gambe unite o divaricate 2"	Equilibrio su una gamba tesa impugnata 160° 2"
5	SALTI ARTISTICI SPINTA A UN PIEDE	Cosacco Gatto con 1 giro	Enjambée	Enjambée con cambio Enjambée ad anello
6	SALTI ARTISTICI SPINTA A 2 PIEDI	Cosacco 180° A/L Enjambée 180° A/L	Enjambée Sissonne	Montone Sissonne ad anello
7	PIVOT	Un giro gamba libera tesa a 45°	Un giro gamba libera a 90°	2 giri gamba libera flessa
8	SERIE GINNICHE	Enjambée + enjambée		Enjambée cambio + gatto
9	ACROBATICA INDIETRO	Rondato salto carpiato divaricato Rondato flic smezzato Flik flak + SE da fermo	Rondato salto giro dietro raccolto Rondato salto giro dietro carpiato Rondato + 2 flik	Rondato flick + flick tempo raccolto Rondato flick + salto giro dietro raccolto Rondato + salto giro dietro teso Rondato ½ avvitamento
10	ACROBATICA AVANTI	Ruota senza mani Ribaltata a 1 + ruota	Ribaltata a 1 + ribaltata a 2 Flic avanti	Ribaltata senza mani. Salto giro avanti carpiato



		Ribaltata a 2 + pennello	Salto giro avanti raccolto	Salto giro avanti raccolto smezzato + ribaltata a 1 o a 2.
11	ACROBATICA GENERALE		Salto giro avanti smezzato + rondata pennello	Salto giro avanti smezzato + rondata flik

N.B. scegliere 6 elementi diversi (penalità 0,30 punti per esigenza non rispettata)

In giallo = bonus da 0,50 punti

Durata massima di 1,30"

Per tutti i livelli utilizzare almeno 4 gruppi strutturali diversi: penalità 0,50 per esigenza non rispettata. Inserire obbligatoriamente un gruppo strutturale di acrobatica avanti o indietro o generale: penalità 0,50 punti per esigenza non rispettata

Laddove venissero eseguiti più "elementi bonus" comunque ne saranno conteggiati solo 1

GRIGLIA DEL CORPO LIBERO (FEMMINILE) LIVELLO A	
PUNTEGGIO BASE 20,00	

	GRUPPO STRUTTURALE	F	G	H
1	ROTOLAMENTI AVANTI	Capovolta avanti + salita alla verticale a gambe tese divaricate discesa in capovolta avanti	Capovolta avanti + salita alla verticale a gambe tese unite discesa in capovolta avanti	Verticale d'impostazione e discesa in squadra
2	ROTOLAMENTI ROVESCIAIMENTI INDIETRO	Rovesciata dietro + flick smezzato	Rovesciata dietro + flick unito	Rovesciata dietro + flik + enjambée
3	ROVESCIAIMENTI	Verticale un giro perno Rovesciata avanti + ruota	Verticale 2 giri perno Due rovesciate avanti	Rovesciata avanti senza mani
4	TENUTE	Squadra in appoggio sulle mani a gambe unite o divaricate 2"	Equilibrio con la gamba tesa impugnata 160° 2"	Equilibrio con la gamba tesa impugnata a 180° 2"



5	SALTI ARTISTICI SPINTA A UN PIEDE	Enjambée Carpio ½ giro	Enjambée con cambio Enjambée ad anello Enjambée 1 giro	Johnson Enjambée con cambio ad anello
6	SALTI ARTISTICI SPINTA A 2 PIEDI	Enjambée Sissonne	Montone Sissonne ad anello	Enjambée ad anello Carpio divaricato 180° A/L (1/2 popa)
7	SERIE GINNICHE	Enjambée cambio + enjambée ½ giro	Passé + passé 360°	Enjambée cambio + enjambée
8	PIVOT	Un giro gamba libera tesa a 90°	2 giri a gamba libera flessa	1 giro 360° gamba tesa impugnata 160°
9	ACROBATICA INDIETRO	Rondato salto giro dietro raccolto Rondato salto giro dietro carpiato Rondato + 2 flik	Rondato flik + flik tempo Rondato flik + salto giro dietro raccolto Rondato salto giro dietro teso Rondato ½ avvitamento	Rondato flik + salto dietro teso Rondato avvitamento
10	ACROBATICA AVANTI	Ribaltata a 1 + ribaltata a 2 Flic avanti Salto giro avanti raccolto Ruota senza	Ribaltata senza mani Salto giro avanti raccolto smezzato + ribaltata a 1 o a 2 Salto avanti teso	Salto giro avanti carpiato Ribaltata + salto giro avanti raccolto Ribaltata senza mani + ruota senza mani
11	ACROBATICA GENERALE	Salto giro avanti smezzato + rondato pennello	Salto giro avanti smezzato + rondato flik	Salto giro avanti smezzato + rondato+salto dietro

N.B. scegliere 7 elementi diversi (penalità di 0,30 punti per esigenza non rispettata)

In giallo = bonus da 0,50 punti

Durata massima di 1'30"

Per tutti i livelli utilizzare almeno 4 gruppi strutturali diversi: penalità 0,50 per esigenza non rispettata

Inserire obbligatoriamente un gruppo strutturale di acrobatica avanti o indietro o generale: penalità di 0,50 punti per esigenza non rispettata

Laddove venissero eseguiti più "elementi bonus" comunque ne saranno conteggiati solo due



GRIGLIA DELLA TRAVE LIVELLO P
PUNTEGGIO BASE 10,00

	GRUPPO STRUTTURALE	A	B
1	ENTRATE	Salita con i piedi alternati	Salita con i piedi alternati ed arrivo in accosciata
2	SPOSTAMENTI SULLA TRAVE	3 passi avanti sulla pianta	3 passi avanti laterali sulla pianta
3	TENUTE - EQUILIBRI	Eq gamba libera flessa avanti 2" Distendersi supini e ritorno sedute	Orizzontale EQ gamba libera tesa indietro AV/LAT a 45°2"
4	GIRI	½ giro su due piedi + ½ giro in relevè	½ giro a gamba libera flessa
5	SALTI ARTISTICI	Salto del gatto	Salto sforbiciata a gambe tese <90° (minore di 90°)
6	SERIE GINNICA	Chassè DX + chassè SX Salto raccolto + SE	½ giro in relevè + passo ½ giro in relevè Salto del gatto + SE
7	SALTI IN ESTENSIONE	Salto raccolto	2 salti in estensione consecutivi (pennelli)
8	ROVOLAMENTI E ROVESCIAIMENTI	Capovolta avanti arrivo supino (anche presa sotto la trave) Candela	Slancio alla verticale
9	USCITE	Salto raccolto Salto divaricato Battuta a PPU + SE raccolto o divaricato	Ruota (mani all'estremità) Rondata Salto in estensione (pennello)

N.B. scegliere 5 elementi compreso entrata e uscita (penalità 0,30 punti per esigenza non rispettata)

Per il livello P non sono previsti Bonus

Durata massima di 50"

Per tutti i livelli utilizzare almeno 4 gruppi strutturali diversi: penalità 0,50 per esigenza non rispettata



GRIGLIA DELLA TRAVE LIVELLO D			
PUNTEGGIO BASE 13,00			

	GRUPPO STRUTTURALE	B	C
1	ENTRATE	Salita con i piedi alternati ed arrivo in accosciata	Passaggio laterale di una gamba tesa e arrivo a cavallo della TR a gambe tese e divaricate (piedi più alti della TR e bacino appoggiato)
2	SPOSTAMENTI SULLA TRAVE	3 passi laterali sulla pianta	3 passi indietro sulla pianta
3	TENUTE EQUILIBRI	EQ gamba libera tesa AV o LAT 45° 2" Distendersi supini e ritorno sedute	EQ gamba libera tesa indietro 45° 2" Ponte
4	GIRI	½ giro su due piedi in relevè con arti inferiori piegati (accosciata)	½ giro a gamba libera flessa
5	SALTI ARTISTICI	Salto del gatto	Salto sforbiciata a gambe tese <90° (minore di 90°) Enjambée a 90°
6	SERIE GINNICA	Chassè DX + chassè SX Salto raccolto + SE	½ giro in relevè + passo ½ giro in relevè Salto del gatto + SE
7	SALTI IN ESTENSIONE	Salto raccolto	2 salti in estensione consecutivi (pennelli)
8	ROTOLAMENTI E ROVESCIAMENTI	Capovolta indietro Capovolta avanti arrivo supino (anche presa sotto la trave) Candela partenza in piedi e arrivo in piedi anche con una gamba	Slancio alla verticale con cambio di gamba
9	USCITE	Salto raccolto Salto divaricato	Ruota (mani all'estremità) Salto in estensione (pennello) 180° A/L Rondata

N.B. scegliere 5 elementi compreso entrata e uscita (penalità 0,30 punti per esigenza non rispettata)



In giallo = bonus da 0,50 punti

Durata massima di 50"

Per tutti i livelli utilizzare almeno 4 gruppi strutturali diversi: penalità 0,50 per esigenza non rispettata

Laddove venissero eseguiti più "elementi bonus" comunque ne sarà conteggiato solo uno

GRIGLIA DELLA TRAVE LIVELLO C	
PUNTEGGIO BASE 15,00	

	GRUPPO STRUTTURALE	C	D	E
1	ENTRATE	Passaggio laterale di una gamba tesa e arrivo a cavallo della TR gambe tese e divaricate (piedi più alti della TR e bacino appoggiato)	Battuta sulla pedana e salto in estensione (pennello) Squadra a gambe divaricate flesse	Staccata frontale Squadra a gambe tese divaricate
2	SPOSTAMENTI SULLA TRAVE	3 passi indietro sulla pianta	3 passi indietro in relevè	2 slanci laterali delle gambe consecutivi ed alternati sulla pianta
3	TENUTE EQUILIBRI	Orizzontale EQ gamba libera tesa indietro 45° 2"	EQ gamba libera tesa 90° AV 2" EQ gamba libera tesa 90° LAT 2" EQ gamba libera tesa 90° IND 2"	Candela 2" Ponte 2"
4	GIRI	½ giro a gamba libera flessa	½ giro a gamba libera tesa a 45°	½ giro a gamba libera flessa + ½ giro su due piedi in relevè
5	SALTI ARTISTICI	Salto sforbiciata a gambe tese <90° (minore di 90°)	Enjambée a 90° (libero)	Salto del gatto 180° A/L
6	SALTI IN ESTENSIONE	2 salti in estensione consecutivi (pennelli) Salto del gatto + SE	Salto in estensione (pennello) Salto raccolto (gambe flesse)	Cosacco + salto in estensione (pennello)



7	ROTOLAMENTI E ROVESCIAIMENTI	Slancio alla verticale Candela discesa e risalita Su una gamba tesa	Capovolta avanti con arrivo in piedi (presa sotto la trave) Capovolta dietro (partenza e arrivo liberi)	Ruota Ponte + rovesciata dietro
8	USCITE	Salto in estensione (pennello) 180° A/L Battuta PPU + carpio	Ruota (mani all'estremità)	Rondata (mani all'estremità)

N.B. scegliere 6 elementi compreso entrata e uscita (penalità 0,30 punti per esigenza non rispettata)

In giallo = bonus da 0,50 punti

Durata massima di 1'10"

Per tutti i livelli utilizzare almeno 4 gruppi strutturali diversi: penalità 0,50 per esigenza non rispettata

Laddove venissero eseguiti più "elementi bonus" comunque ne sarà conteggiato solo uno

GRIGLIA DELLA TRAVE LIVELLO B

PUNTEGGIO BASE 17,00

	GRUPPO STRUTTURALE	E	F	G
1	ENTRATE	In staccata frontale o Squadra a gambe tese divaricate	Squadra a gambe tese divaricate 2"	Entrata libera Capovolta in punta alla trave
2	SPOSTAMENTI SULLA TRAVE	2 slanci laterali delle gambe consecutivi ed alternati sulla pianta	3 slanci avanti delle gambe consecutivi ed alternati sulla pianta	2 slanci avanti delle gambe consecutivi ed alternati in relevè
3	TENUTE EQUILIBRI	Candela 2" Ponte 2"	Tenuta gamba laterale impugnata a 160° 2"	EQ a "I" 2" Verticale con apertura sagittale



4	GIRI	½ giro a gamba libera flessa + ½ giro su due piedi in relevè	1 giro gamba libera flessa	1 giro gamba libera tesa a 45° ½ giro con gamba tesa a 45°
5	SALTI ARTISTICI	Salto del gatto 180° A/L Pennello ½ giro Ejambée a 90°	Salto sforbiciata a gambe tese a 90°	Spinta a un piede ejambée a 90° + cosacco
6	SALTI IN ESTENSIONE	Cosacco + salto in estensione (pennello) Sisonne + groupe	Ejambée a 90° piedi pari + salto in estensione (pennello)	Spinta a due piedi ejambée a 180° + salto in estensione (pennello)
7	ROTOLAMENTI ROVESCIAIMENTI	Ruota Ponte + rovesciata dietro	Rovesciata dietro Tic tac	Rovesciata avanti Rondata
8	USCITE	Rondata (mani all'estremità)	Verticale e uscita laterale Ruota	Ribaltata a due Salto giro avanti Salto giro dietro

N.B. scegliere 6 elementi compreso entrata e uscita (penalità 0,30 punti per esigenza non rispettata)

In giallo = bonus da 0,50 punti

Durata massima di 1'30"

Per tutti i livelli utilizzare almeno 4 gruppi strutturali diversi: penalità 0,50 per esigenza non rispettata

Laddove venissero eseguiti più "elementi bonus" comunque ne sarà conteggiato solo uno



GRIGLIA DELLA TRAVE LIVELLO A				
PUNTEGGIO BASE 20,00				

	GRUPPO STRUTTURALE	F	G	H
1	ENTRATE	Squadra a gambe tese divaricate 2"	Entrata libera Capovolta in punta alla TR	Verticale d'impostazione
2	SPOSTAMENTI SULLA TRAVE	3 slanci avanti delle gambe consecutivi ed alternati sulla pianta	2 slanci avanti delle gambe consecutivi ed alternati in relevè	Slancio AV gamba tesa + slancio laterale gamba tesa + slancio dietro gamba flessa consecutivi e con la stessa gamba
3	TENUTE EQUILIBRI	Tenuta gamba laterale impugnata 2"	EQ "1" 2" Verticale segnata	Verticale segnata Tenuta gamba laterale impugnata 180° 2"
4	GIRI	1 giro gamba libera flessa	1 giro gamba libera tesa a 45° ½ giro con una gamba in accosciata e l'altra libera tesa laterale	½ giro gamba libera tesa a 90° 1 giro con una gamba in accosciata e l'altra libera tesa laterale
5	SALTI ARTISTICI	Salto sforbiciata a gambe tese 90°	Spinta a un piede ejambée a 90° + cosacco	Spinta a un piede ejambée a 180° + SE Ejambée cambio
6	SALTI IN ESTENSIONE	Raccolto + cosacco Ejambée a 90° piedi pari + salto in estensione (pennello)	Spinta a due piedi ejambée a 180° + salto in estensione (pennello)	Spinta a due piedi ejambée a 180° + salto raccolto o sisonne
7	ROVOLAMENTI ROVESCIAIMENTI	Rondata Rovesciata indietro	Ruota + SE Rovesciata avanti	Flik Ruota senza mani
8	USCITE	Ruota + SE Verticale e uscita laterale Rondata + SE	Ribaltata a due Salto giro avanti Salto giro dietro	Rondata + salto giro dietro raccolto Rondata salto giro dietro carpiato Rondata ½ avvitamento



N.B. scegliere 7 elementi compreso entrata e uscita (penalità 0,30 punti per esigenza non rispettata)

In giallo = bonus da 0,50 punti

Durata massima di 1'30"

Per tutti i livelli utilizzare almeno 4 gruppi strutturali diversi: penalità 0,50 per esigenza non rispettata

Laddove venissero eseguiti più "elementi bonus" comunque ne sarà conteggiato solo due

GRIGLIA DEL MINI TRAMPOLINO (FEMMINILE) LIVELLO P
PUNTEGGIO BASE 10,00

SALTI AVANTI

A	B
Salto pennello	Salto pennello 90° A/L
Salto divaricato	Salto divaricato a 90° A/L
	Salto raccolto

SALTI INDIETRO

A	B
Dal telo salto pennello	Dal telo salto pennello 90° A/L
Dal telo salto raccolto	Salto divaricato a 90° A/L
Dal telo salto divaricato	Dal telo salto divaricato 90° A/L

Tappetoni 40 cm

Per il livello P non sono presenti Bonus

Obbligatorio per tutti i livelli un salto avanti e un salto indietro (penalità 2 punti per esigenza non rispettata ad entrambe i salti), solo la categoria baby e giovani non è obbligatorio fare salti dietro (possono fare 2 salti avanti)



GRIGLIA DEL MINI TRAMPOLINO (FEMMINILE) LIVELLO D

PUNTEGGIO BASE 13,00

SALTI AVANTI

A	B	C
Salto pennello	Salto pennello 90° A/L	Salto pennello 180° A/L
Salto divaricato	Salto divaricato a 90° A/L	Capovolta rotolata arrivo in piedi
	Salto raccolto	Raccolto 90° A/L

SALTI INDIETRO

A	B	C
Dal telo salto pennello	Dal telo salto pennello 90° A/L	Dal telo salto pennello 180° A/L + capovolta avanti
Dal telo salto raccolto	Dal telo salto raccolto 90° A/L	Dal telo salto pennello 360°
Dal telo salto divaricato	Dal telo salto divaricato 90° A/L	Dal telo salto raccolto 180° A/L

Tappetoni 40 cm

In giallo = bonus da 0,50 punti

Obbligatorio per tutti i livelli un salto avanti e un salto indietro (penalità 2 punti per esigenza non rispettata ad entrambe i salti), solo la categoria baby e giovani non è obbligatorio fare salti dietro (possono fare 2 salti avanti)

GRIGLIA DEL MINI TRAMPOLINO (FEMMINILE) LIVELLO C

PUNTEGGIO BASE 15,00

SALTI AVANTI

D	E	F
Capovolta avanti arrivo in piedi	Capovolta saltata	Salto giro avanti raccolto



	Cosacco	ribaltata
Salto carpiato divaricato Raccolto 180° A/L	Pennello 360°	Tuffo (corpo parallelo ai tappetoni)

SALTI INDIETRO

D	E	F
Rondata + pennello	Rondata + pennello 180° A/L	Rondata flic
Rondata + raccolto	Rondata salto carpiato	Rondata + cervo
		Rondata + enjambée

Tappetoni 40 cm

In giallo = bonus da 0,50 punti

Obbligatorio per tutti i livelli un salto avanti e un salto indietro (penalità 2 punti per esigenza non rispettata ad entrambe i salti), solo la categoria baby e giovani non è obbligatorio fare salti dietro (possono fare 2 salti avanti)



GRIGLIA DEL MINI TRAMPOLINO (FEMMINILE) LIVELLO B

PUNTEGGIO BASE 17,00

SALTI AVANTI

G	H	I
Salto giro avanti carpiato	Salto giro avanti teso	Salto giro avanti 180° (1/2 avvitamento)
Flic	Enjambée 180° A/L	Cosacco 360° A/L Enjambée 360° A/L
Cervo ad anello Carpio 180° A/L	Cervo ad anello 180° A/L	Cervo ad anello 360° A/L

SALTI INDIETRO

G	H	I
Rondato salto giro indietro raccolto Rondato salto giro indietro carpiato	Rondato salto giro indietro teso	Rondato salto giro indietro 180° (1/2 avvitamento)
Rondato + enjambée ad anello	Rondato + enjambée 180° A/L	Rondato + enjambée 360° A/L
Rondato + cervo ad anello	Rondato + cervo 180° A/L	Rondato + cervo 360° A/L

Tappetoni 40 cm

In giallo = bonus da 0,50 punti

Obbligatorio per tutti i livelli un salto avanti e un salto indietro (penalità 2 punti per esigenza non rispettata ad entrambe i salti), solo la categoria baby e giovani non è obbligatorio fare salti dietro (possono fare 2 salti avanti)

N.B. Per tutti i salti "giro avanti con 180° o 360°, dove non specificato, si può scegliere se farli raccolto, carpiati o tesi



GRIGLIA DEL MINI TRAMPOLINO (FEMMINILE) LIVELLO A

PUNTEGGIO BASE 20,00

SALTI AVANTI

H	I	J
Salto giro avanti teso	Salto giro avanti 180° (1/2 avviamento)	Salto giro avanti 360° (1 avviamento)
Enjambée 180° A/L	Cosacco 360° A/L Enjambée 360° A/L	Carpio 360° A/L (Popa)
Cervo ad anello 180° A/L	Cervo ad anello 360° A/L	Enjambée ad anello 360° A/L

SALTI INDIETRO

H	I	J
Rondato salto giro indietro teso	Rondato salto giro indietro 180° (1/2 avviamento)	Rondato salto giro indietro 360° (1 avviamento)
Rondato + enjambée 180° A/L	Rondato + enjambée 360° A/L	Rondato twist
Rondato + cervo 180° A/L	Rondato cervo 360° A/L	Rondato enjambée ad anello 360° A/L Rondato + cervo ad anello 360° A/L

Tappetoni 40 cm

In giallo = bonus da 0,50 punti

Obbligatorio per tutti i livelli un salto avanti e un salto indietro (penalità 2 punti per esigenza non rispettata ad entrambe i salti), solo la categoria baby e giovani non è obbligatorio fare salti dietro (possono fare 2 salti avanti)

N.B. Per tutti i salti "giro avanti con 180° o 360°, dove non specificato, si può scegliere se farli raccolto, carpiati o tesi



GRIGLIA DEL VOLTEGGIO (FEMMINILE) LIVELLO P
PUNTEGGIO BASE 10,00

A	B
Salto pennello	Capovolta avanti rotolata arrivo seduto Capovolta avanti rotolata arrivo in piedi
Salto raccolto	Salto pennello 90° A/L
Salto divaricato	Salto raccolto 90° A/L

Tappetoni 40 cm

Per il livello P non sono presenti Bonus

Per tutti i livelli si eseguono due salti uguali o diversi. Ai fini della classifica sarà conteggiato il migliore

GRIGLIA DEL VOLTEGGIO (FEMMINILE) LIVELLO D
PUNTEGGIO BASE 13,00

A	B	C
	Capovolta avanti rotolata arrivo seduto	Capovolta avanti arrivo in piedi (saltata)
Salto raccolto	Salto pennello 90° A/L	Salto pennello 180° A/L
Salto divaricato	Salto raccolto 90° A/L	Salto raccolto 180° A/L Verticale arrivo supino

Tappetoni 40 cm

In giallo = bonus da 0,50 punti

Per tutti i livelli si eseguono due salti uguali o diversi. Ai fini della classifica sarà conteggiato il migliore



GRIGLIA DEL VOLTEGGIO (FEMMINILE) LIVELLO C
PUNTEGGIO BASE 15,00

D	E	F
Capovolta saltata	Rincorsa battuta in pedana rondata sui tappetoni	Ribaltata
Verticale arrivo supino	Ruota frontale	Rondata piedi in pedana + arrivo supino in tenuta sui tappetoni
Salto pennello 180° A/L	Ruota laterale	Rondata piedi in pedana + arrivo in candela sui tappetoni

Tappetoni 60 cm

In giallo = bonus da 0,50 punti

Per tutti i livelli si eseguono due salti uguali o diversi. Ai fini della classifica sarà conteggiato il migliore

GRIGLIA DEL VOLTEGGIO (FEMMINILE) LIVELLO B
PUNTEGGIO BASE 17,00

G	H	I
Ribaltata + capovolta	Salto giro avanti raccolto	Salto giro avanti carpiato Salto giro avanti raccolto con ½ avvitamento
Rondata piedi in pedana + arrivo in candela sui tappetoni	Rondata piedi in pedana + capovolta indietro arrivo in piedi sui tappetoni	Rondata piedi in pedana + salto giro indietro raccolto arrivo in ginocchio sui tappetoni
Verticale arrivo supino Ruota arrivo laterale	Rondata flic tutto sui tappetoni	Rondata su pedana + flic sui tappetoni

Tappetoni 80 cm

In giallo = bonus da 0,50 punti

Per tutti i livelli si eseguono due salti uguali o diversi. Ai fini della classifica sarà conteggiato il migliore



GRIGLIA DEL VOLTEGGIO (FEMMINILE) LIVELLO A
PUNTEGGIO BASE 20,00

H	I	J
Salto giro avanti raccolto	Salto giro avanti carpiato	Salto giro avanti teso
Ribaltata	Salto giro avanti raccolto con ½ giro avvitamento	Salto giro avanti raccolto con 1 avvitamento
Rondata piedi in pedana + capovolta dietro arrivo in piedi sui tappetoni	Rondata piedi in pedana + salto giro indietro raccolto arrivo in ginocchio sui tappetoni	Rondata piedi in pedana + salto giro dietro raccolto sui tappetoni
Rondata flic tutto sui tappetoni	Rondata su pedana + flic sui tappetoni Rondata in pedana arrivo supino sui tappetoni	Rondata su pedana + 2 flic sui tappetoni

Tappetoni 80 cm

In giallo = bonus da 0,50 punti

Per tutti i livelli si eseguono due salti uguali o diversi. Ai fini della classifica sarà conteggiato il migliore

GRIGLIA DELLE PARALLELE ASIMMETRICHE LIVELLO P
PUNTEGGIO BASE 10,00

	GRUPPO STRUTTURALE	A	B
1	ENTRATE	Dalla pedana salire all'appoggio ritto frontale	Entrata in capovolta indietro all'appoggio ritto frontale con slancio di una gamba
2	Slanci, verticali	(dall'appoggio) passaggio di un arto oltre lo staggio per arrivare, in spinta, in divaricata sagittale sullo staggio A.I. tesi	(dall'appoggio) slancio indietro a gambe unite e corpo teso: piedi anche sotto lo staggio
3	Oscillazioni	(dall'appoggio) uno slancio laterale	(dall'appoggio) due slanci laterali
4	GIRI INDIETRO		
5	GIRI AVANTI		
6	USCITE	Dall'appoggio: slancio e spinta indietro e atterro fronte allo staggio	Capovolta avanti



**N.B. SCEGLIERE 5 ELEMENTI DIVERSI (IN QUESTO ATTREZZO E' CONSENTITA L'ESECUZIONE DI 1 o 2 ELEMENTI IN PIU',
PURCHE' DI PREPARAZIONE PER UN ELEMENTO PRESENTE IN GRIGLIA SENZA AVERE LA PENALITA' DI 0,30 PER
ESIGENZA**

Per il livello P non sono previsti Bonus

NB: PER TUTTI I LIVELLI UTILIZZARE 4 GRUPPI STRUTTURALI, PENALITA' 0,50 PER MANCANZA DI GRUPPO STRUTTURALE.

È OBBLIGATORIA L'ESECUZIONE DI UN ELEMENTO DEI GRUPPI STRUTTURALI ENTRATA E USCITA PENALITA' 0,50 PER MANCANZA DI GRUPPO STRUTTURALE.

È OBBLIGATORIO L' UTILIZZO DEI PARACALLI, PENALITA' ESERCIZIO NULLO.



GRIGLIA DELLE PARALLELE ASIMMETRICHE LIVELLO D
PUNTEGGIO BASE 13,00

	GRUPPO STRUTTURALE	B	C
1	ENTRATE	Battuta in pedana e arrivo all'appoggio allo staggio basso, con o senza rincorsa	Entrata in capovolta indietro all'appoggio ritto frontale con slancio di una gamba
2	PASSAGGI	Passaggio laterale di una gamba senza salto di mano	Passaggio laterale di una gamba con salto di mano
3	SLANCI E VERTICALI		Slancio dietro con piedi sotto lo staggio a corpo teso e g.u. oppure a corpo squadrato e gambe divaricate
4	GIRI INDIETRO		Dall'appoggio con 1 gamba infilata tesa ½ giro riunendo le gambe in arf
5	USCITE	Dall'appoggio slancio e spinta indietro	Capovolta avanti

N.B. SCEGLIERE 5 ELEMENTI DIVERSI (IN QUESTO ATTREZZO E' CONSENTITA L'ESECUZIONE DI 1 o 2 ELEMENTI IN PIU', PURCHE' DI PREPARAZIONE PER UN ELEMENTO PRESENTE IN GRIGLIA SENZA AVERE LA PENALITA' DI 0,30 PER ESIGENZA NON RISPETTATA.)

IN GIALLO = 1 BONUS DA 0,50

NB: PER TUTTI I LIVELLI UTILIZZARE 4 GRUPPI STRUTTURALI, PENALITA' 0,50 PER MANCANZA DI GRUPPO STRUTTURALE.

È OBBLIGATORIA L'ESECUZIONE DI UN ELEMENTO DEI GRUPPI STRUTTURALI ENTRATA E USCITA PENALITA' 0,50 PER MANCANZA DI GRUPPO STRUTTURALE.

È OBBLIGATORIO L'UTILIZZO DEI PARACALLI, PENALITA' ESERCIZIO Nullo



GRIGLIE DELLE PARALLELE ASIMMETRICHE LIVELLO C

PUNTEGGIO BASE 15,00

	GRUPPO STRUTTURALE	A	B	C	D
1	ENTRATE	Dalla pedana con battuta o rincorsa, salire all'appoggio ritto frontale	Capovolta indietro con slancio di una gamba libera	Salita all'appoggio ritto frontale di forza, anche con rialzo	Capovolta dietro di forza a gambe unite e tese
2	PASSAGGI	Passaggio laterale di una gamba senza salto di mano	Passaggio laterale di una gamba con salto di mano	Posa successiva dei piedi	-Slancio dietro con posa dei piedi sullo staggio -Salto allo SS
3	SLANCI E VERTICALI		Slancio dietro con piedi sotto lo staggio a corpo teso e g.u. oppure a corpo squadrato e gambe divaricate	Slancio dietro sotto l'orizzontale a corpo teso e g.u. oppure a corpo squadrato e gambe divaricate	Slancio dietro all'orizzontale a corpo teso e g.u. oppure a corpo squadrato e gambe divaricate
4	OSCILLAZIONI E GRANVOLTE			1 oscillazione allo SS	2 oscillazioni allo SS
5	GIRI INDIETRO		Dall'app. con 1 gamba infilata tesa ½ giro riunendo le gambe in arf	Bascoule con 1 gamba infilata con risalita in presa poplitea con oscillazione	Bascoule con 1 gamba tesa
6	GIRI AVANTI				Giro addominale avanti a gambe flesse
7	USCITE	Dall'appoggio slancio e spinta indietro	Capovolta avanti	-Guizzo -Dall'oscillazione abbandonare indietro l'impugnatura arrivo in piedi	Fioretto S.I.

N.B. SCEGLIERE 6 ELEMENTI DIVERSI (IN QUESTO ATTREZZO È CONSENTITA L'ESECUZIONE DI 1 o 2 ELEMENTI IN PIU', PURCHE' DI PREPARAZIONE PER UN ELEMENTO PRESENTE IN GRIGLIA SENZA AVERE LA PENALITA' DI 0,30 PER ESIGENZA NON RISPETTATA.)



IN GIALLO = 1 BONUS DA 0,50

NB: PER TUTTI I LIVELLI UTILIZZARE 4 GRUPPI STRUTTURALI, PENALITA' 0,50 PER MANCANZA DI GRUPPO STRUTTURALE.

È OBBLIGATORIA L'ESECUZIONE DI UN ELEMENTO DEI GRUPPI STRUTTURALI ENTRATA E USCITA PENALITA' 0,50 PER MANCANZA DI GRUPPO STRUTTURALE.

È OBBLIGATORIO L'UTILIZZO DEI PARACALLI, PENALITA' ESERCIZIO Nullo.

GRIGLIA DELLE PARALLELE ASIMMETRICHE LIVELLO B

PUNTEGGIO BASE 17,00

	GRUPPO STRUTTURALE	C	D	E	F	G
1	ENTRATE	Salita all'appoggio ritto frontale di forza, anche con rialzo	Capovolta dietro di forza a gambe unite e tese	Kippe con 1 gamba infilata in presa poplitea	Kippe con 1 gamba infilata tesa	Kippe
2	PASSAGGI	Posa successiva dei piedi	slancio dietro con posa dei piedi sullo staggio	Salto allo S.S.	Slancio dietro a gambe tese con posa dei piedi sullo staggio e salto allo S.S.	Giro di pianta libero
3	SLANCI E VERTICALI	Slancio dietro sotto l'orizzontale a corpo teso e g.u. oppure a corpo squadrato e gambe divaricate	Slancio dietro all'orizzontale a corpo teso e g.u. oppure a corpo squadrato e gambe divaricate	Slancio dietro sopra l'orizzontale a corpo teso e g.u. oppure a corpo squadrato e gambe divaricate	Slancio dietro +45° a corpo teso e g.u. oppure a corpo squadrato e gambe divaricate	Slancio in verticale a gambe divaricate
4	OSCILLAZIONI E GRANVOLTE	1 oscillazione allo S.S.	2 oscillazioni allo S.S.	S.S. dall'oscillazione salire in capovolta	S.S. dall'oscillazione kippe con 1 gamba infilata libera	S.S. Mezza volta di petto



5	GIRI INDIETRO	Basculare con 1 gamba infilata con risalita in presa poplitea con oscillazione	Basculare con 1 gamba infilata e libera	Giro addominale	Giro dietro con 1 gamba infilata tesa	Giro addominale staccato
6	GIRI AVANTI		Giro addominale avanti a gambe flesse	Giro avanti con 1 gamba infilata tesa		Giro addominale avanti a gambe tese (ochetta)
7	USCITE	-Guizzo -Dall'oscillazione abbandonare indietro l'impugnatura arrivo in piedi	Fioretto S.I.	Fioretto S.S.	Fioretto 180° S.I.	Fioretto 180° S.S. Oppure Dall'oscillazione salto giro dietro

N.B. SCEGLIERE 6 ELEMENTI DIVERSI (IN QUESTO ATTREZZO E' CONSENTITA L'ESECUZIONE DI 1 o 2 ELEMENTI IN PIU', PURCHE' DI PREPARAZIONE PER UN ELEMENTO PRESENTE IN GRIGLIA SENZA AVERE LA PENALITA' DI 0,30 PER ESIGENZA NON RISPETTATA.)

IN GIALLO = 2 BONUS DA 0,50

NB: PER TUTTI I LIVELLI UTILIZZARE 4 GRUPPI STRUTTURALI, PENALITA' 0,50 PER MANCANZA DI GRUPPO STRUTTURALE.

È OBBLIGATORIA L'ESECUZIONE DI UN ELEMENTO DEI GRUPPI STRUTTURALI ENTRATA E USCITA PENALITA' 0,50 PER MANCANZA DI GRUPPO STRUTTURALE.

È OBBLIGATORIO L'UTILIZZO DEI PARACALLI, PENALITA' ESERCIZIO NULLO.



GRIGLIA DELLE PARALLELE ASIMMETRICHE LIVELLO A

PUNTEGGIO BASE 20,00

	GRUPPO STRUTTURALE	C	D	E	F	G	H
1	ENTRATE	Salita all'appoggio ritto frontale di forza, anche con rialzo	Capovolta dietro di forza a gambe unite e tese	Kippe con 1 gamba infilata in presa poplitea	Kippe con 1 gamba infilata tesa	Kippe	Kippe infilata a due e stacco, con ripresa dello staggio
2	PASSAGGI		slancio dietro con posa dei piedi sullo staggio	Salto allo S.S.	Slancio dietro a gambe tese con posa dei piedi sullo staggio e salto allo S.S.	Giro di pianta libero	Fioretto e stacco
3	SLANCI E VERTICALI	Slancio dietro sotto l'orizzontale a corpo teso e g.u. oppure a corpo squadrato e gambe divaricate	Slancio dietro all'orizzontale a corpo teso e g.u. oppure a corpo squadrato e gambe divaricate	Slancio dietro sopra l'orizzontale a corpo teso e g.u. oppure a corpo squadrato e gambe divaricate	Slancio dietro +45° a corpo teso e g.u. oppure a corpo squadrato e gambe divaricate	Slancio in verticale a gambe divaricate	Slancio in verticale a gambe unite e corpo teso
4	OSCILLAZIONI E GRANVOLTE	1 oscillazione allo S.S.	2 oscillazioni allo S.S.	S.S. dall'oscillazione salire in capovolta	S.S. dall'oscillazione e kippe con 1 gamba infilata libera	S.S. Mezza volta di petto	- Capovolta o giro di pianta alla verticale. -O Gran volta di petto
5	GIRI INDIETRO	Bascule con 1 gamba infilata con risalita in presa poplitea	Bascule con 1 gamba infilata e libera	Giro addominale	Giro dietro con 1 gamba infilata tesa	Giro addominale staccato	Giro di pianta a gambe tese



		con oscillazione					dall'inizio alla fine
6	GIRI AVANTI			Giro avanti con 1 gamba infilata tesa		Giro addominale avanti a gambe tese (ochetta)	Kippe S.S.
7	USCITE	-Guizzo - Dall'oscillazione abbandonare indietro l'impugnatura arrivo in piedi	Fioretto S.I.	Fioretto S.S.	Fioretto 180° S.I.	Fioretto 180° S.S. Oppure Dall'oscillazione salto giro dietro	Salto giro dietro o Fioretto 360°

N.B. SCEGLIERE 7 ELEMENTI DIVERSI (IN QUESTO ATTREZZO E' CONSENTITA L'ESECUZIONE DI 1 o 2 ELEMENTI IN PIU', PURCHE' DI PREPARAZIONE PER UN ELEMENTO PRESENTE IN GRIGLIA SENZA AVERE LA PENALITA' DI 0,30 PER ESIGENZA NON RISPETTATA.)

IN GIALLO = 2 BONUS DA 0,50

NB: PER TUTTI I LIVELLI UTILIZZARE 4 GRUPPI STRUTTURALI, PENALITA' 0,50 PER MANCANZA DI GRUPPO STRUTTURALE.

E' OBBLIGATORIA L'ESECUZIONE DI UN ELEMENTO DEI GRUPPI STRUTTURALI ENTRATA E USCITA PENALITA' 0,50 PER MANCANZA DI GRUPPO STRUTTURALE.

E' OBBLIGATORIO L'UTILIZZO DEI PARACALLI, PENALITA' ESERCIZIO Nullo.



GINNASTICA ARTISTICA MASCHILE

GRIGLIE

CORPO LIBERO

Esercizi di libera composizione con 8 elementi diversi (7 elementi più l'uscita) che vale come bonus di 0,50 punti (gruppo strutturale 4 – 5).

Nell'esercizio è possibile inserire anche elementi di livello superiore, rispetto al proprio, comunque il valore sarà quello del livello di appartenenza.

È possibile ripetere un solo elemento, eventuali ripetizioni saranno valutate e penalizzate ugualmente come esecuzione.

La nota di partenza dell'esercizio sarà:

PROMOZIONALE 5 ELEMENTI	PUNTEGGIO BASE 10,00
SERIE D (A B C)	PUNTEGGIO BASE 13,00
SERIE C (A B C D)	PUNTEGGIO BASE 15,00
SERIE B (A B C D E)	PUNTEGGIO BASE 17,00
SERIE A (A B C D E F)	PUNTEGGIO BASE 20,00



GRIGLIA DEL CORPO LIBERO MASCHILE

GRUPPO STRUTTURALE	A	B	C	D	E	F
1	Candela 2"	Tenuta gamba tesa laterale 90° 2"	Orizzontale prona 2"	Orizzontale costale 2"	Squadra massima unita o divaricata con gambe verticali 2"	Cap. AV. + verticale di impost. + cap.AV.
	Squadra equilibrata 2"					
	Tenuta gamba tesa avanti 90° 2"			Squadra unita o divaricata 2"	Verticale d'impostazione e capovolta AV	Verticale d'impostazione 2"
	Da seduti flessione AV del busto a gambe unite o divaricate	Staccata sagittale 2"	Ponte 2"	Staccata frontale 2"		
2	Capovolta avanti	Capovolta avanti saltata	Tuffo	Capovolta AV + verticale gambe divaricate flesse	Capovolta AV + verticale gambe divaricate tese	Capovolta AV + verticale gambe unite tese
	Capovolta dietro a gambe divaricate	Capovolta dietro a gambe unite e tese	Capovolta dietro alla verticale	Capovolta dietro alla verticale a braccia tese	Capovolta dietro alla verticale + cambio 180°	Capovolta dietro alla verticale + cambio 360°
3	Verticale di passaggio	Verticale e capovolta AV	Verticale + cambio 180°	Verticale e ponte 2"	Verticale + cambio 360°	Verticale + cambio 360° + capovolta AV
				Dalla verticale Healy con arrivo corpo proteso AV anche in appoggio dorsale	Verticale tenuta 2"	



	Pennello raccolto	Sforbiciata	Salto carpio divaricato	Da corpo proteso dietro saltare in AV a gambe divaricate all'appoggio dorsale		
	Pennello 180°	Pennello 360°				
4		Premulinello	Premulinello DX + SX	½ mulinello	Premulinello alla verticale di passaggio	1 mulinello unito o divaricato
	Ruota	Ruota su una mano	Rondata con ¼ di giro esterno	Kippe sulla fronte	Ruota senza mani	
		Rondata	Ribaltata a 1	Ribaltata a 1 + ribaltata a 2	Ribaltata + tuffo	Salto giro AV teso Salto giro AV con ½ avvitamento
5			Ribaltata a 2	Flic flac AV	Ribaltata + salto giro AV	
				Salto giro AV	Salto giro AV smezzato + rondata	Salto giro AV smezzato + ribaltata
			Flic flac dietro	2 flic flac dietro	Flic flac dietro + salto giro raccol.	Flic flac dietro + salto giro teso o carpiato
						Salto tempo + flic flac dietro
6						Salto tempo + flic flac dietro
				Salto giro dietro raccolto	Salto giro dietro carpiato	Twist
					Salto giro dietro teso	Salto giro AV teso con 1 avvit.
					Salto giro dietro teso	Salto giro AV teso con 1 avvit-



					Salto giro dietro con ½ avvitam.	Teso dietro con 1 avvitamento
--	--	--	--	--	----------------------------------	-------------------------------

In giallo bonus da 0,50 punti

P (A B)	5 elementi	Punteggio base 10,00	1 bonus
D (A B C)	8 elementi diversi 7 + uscita	Punteggio base 13,00	1 bonus
C (A B C D)	8 elementi diversi 7 + uscita	Punteggio base 15,00	1 bonus
B (A B C D E)	8 elementi diversi 7 + uscita	Punteggio base 17,00	1 bonus
A (A B C D E F)	8 elementi diversi 7 + uscita	Punteggio base 20,00	1 bonus

In giallo = bonus da 0,50 punti

GRIGLIA DEL MINITRAMPOLINO MASCHILE

SALTI AVANTI

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
Salto pennello	Salto pennello 90° A/L	Salto pennello 180° A/L	Capovolta AV arrivo in piedi	Capovolta saltata	Salto giro AV raccolto	Salto giro AV carpiato	Salto giro AV teso	Salto giro AV 180° ½ avvitamento	Salto giro AV 360° 1 avvitamento
Salto divaricato	Salto divaricato a 90° A/L	Capovolta rotolata arrivo in piedi			Ribaltata	Flic			
	Salto raccolto	Raccolto 90° A/L	Salto carpiato divaricato Salto raccolto 180° A/L	Pennello 360° A/L	Tuffo corpo parallelo ai tappetoni	Carpio 180° A/L			



SALTI INDIETRO

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
(dal telo) salto pennello	(dal telo) salto pennello 90° A/L	(dal telo) pennello 180° A/L Capovolta avanti	Rondata + pennello	Rondata + pennello	Rondata flic	Rondata salto giro dietro raccolto o Carpiato	Rondata salto giro dietro teso	Rondata salto giro dietro 180° ½ avvitam.	Rondata salto giro dietro 360° 1 avvitam.
(dal telo) salto raccolto	(dal telo) salto raccolto 90° A/L	(dal telo) salto pennello 360° A/L	Rondata + raccolto	Rondata salto carpiato					Rondata twist
(dal telo) salto divaricato	(dal telo) salto divaricato 90° A/L	(dal telo) salto raccolto 180° A/L							

Tappetoni 40 cm

Livello

P (A B)	Punteggio base 10,00
D (A B C)	Punteggio base 13,00
C (D E F)	Punteggio base 15,00
B (G H I)	Punteggio base 17,00
A (H I J)	Punteggio base 20,00

Obbligatorio per tutti i livelli un salto avanti e un salto indietro (penalità 2 punti per esigenza non rispettata ad entrambi i salti) solo la categoria baby e giovani non è obbligatorio fare salti indietro (possono fare 2 salti avanti)

Ai fini della classifica vale il salto migliore

N.B. per tutti i salti "giro avanti con 180° o 360°", dove non specificato, si può scegliere se farli raccolti carpiati o tesi

Laddove venisse scelto un elemento di livello superiore, sarà attribuita una penalità di 0,30 punti per esigenza non rispettata + l'esecuzione e il valore di partenza sarà quello del livello dichiarato



GRIGLIA DEL VOLTEGGIO MASCHILE

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
Salto pennello	Capovolt a AV rotolata arrivo seduto	Capovolt a AV arrivo in piedi	Capovolt a saltata	Verticale spinta arrivo supino	Ribaltata	Ribaltata + capovolta	Salto giro AV raccolto	Salto giro AV carpiato Salto giro AV raccolto con ½ avvitamento	Salto giro AV teso Salto giro AV raccolto con 1 avvitamento
Salto raccolto	Salto pennello 90° A/L	Salto pennello 180° A/L	Verticale arrivo supino	Ruota frontale	Rondata piedi in pedana e arrivo supino in tenuta sui tappetoni	Rondata piedi in pedana + arrivo in candela sui tappetoni	Rondata piedi in pedana + capovolta dietro arrivo in piedi sui tappetoni	Rondata piedi in pedana + salto giro dietro raccolto arrivo in ginocchio sui tappetoni	Rondata piedi in pedana + salto giro dietro raccolto sui tappetoni
Salto divaricato	Salto raccolto 90° A/L	Salto raccolto 180° A/L	Salto pennello 360° A/L	Ruota laterale		Rondata sui tappetoni	Rondata flic tutto sui tappetoni	Rondata su pedana + flic sui tappetoni	Rondata su pedana + 2 flic sui tappetoni

Livello

P (A B)	Punteggio base 10,00
D (A B C)	Punteggio base 13,00
C (D E F)	Punteggio base 15,00
B (G H I)	Punteggio base 17,00
A (H I J)	Punteggio base 20,00

Tappetoni 60 cm livelli D C

Tappetoni 80 cm livelli B A

In giallo bonus 0,50 punti

N.B. per tutti i salti "giro avanti con 180° o 360°", dove non specificato, si può scegliere se farli raccolti carpiati o tesi
Laddove venisse scelto un elemento di livello superiore, sarà attribuita una penalità di 0,30 punti per esigenza non rispettata + l'esecuzione e il valore di partenza sarà quello del livello dichiarato



ACROTEAM

(TROFEO A SQUADRE)

Regolamento

- Gara a squadre composte da un minimo di 3 ginnaste ad un massimo di 6.
- Le squadre possono essere solo femminili, solo maschili oppure miste. La classifica sarà comunque unica e per livello e per categoria. Ogni società dovrà nominare le proprie squadre con il nome di un colore.
- Composizione delle squadre per categoria:
 - ❖ Categoria GIOVANI (2019/2018/2017)
 - ❖ Categoria ESORDIENTI (2016/2015/2014)
 - ❖ Categoria JUNIOR/SENIOR (2013/12/11/10/09/08)
 - ❖ Categoria MASTER (2007 e precedenti).

SONO CONSENTITI I PASSAGGI DI CATEGORIA MAX 2 GINNASTE PER SQUADRA.

SI PUO' SALIRE DI UNA CATEGORIA SOLTANTO E NON E' CONSENTITO SCENDERE.

- Sono previsti 5 livelli di difficoltà:
 - **Livello P = 10 punti + BONUS 0,50** per ginnasta
 - **Livello D = 13 punti + BONUS 0,50** per ginnasta
 - **Livello C = 15 punti + BONUS 0,50** per ginnasta
 - **Livello B = 17 punti + BONUS 0,50** per ginnasta
 - **Livello A = 20 punti + BONUS 0,50** per ginnasta

Non sono previsti sbarramenti rispetto al programma individuale ma la scelta del livello deve essere proporzionato alla preparazione delle ginnaste.

- Gli attrezzi sono: CORPO LIBERO, MINI TRAMPOLINO E VOLTEGGIO.
- Verranno presi in considerazione i 3 migliori punteggi per attrezzo e il punteggio finale sarà composto dalla somma di tutte e sei le ondate + eventuali **BONUS 0,50**.
- Per ogni attrezzo la squadra dovrà presentare **obbligatoriamente due tipologie di ondate** da completare in rapida successione e senza pause. (Penalità prevista 0,30).
- La prima ondata deve appartenere al gruppo strutturale 1 e la seconda ondata al gruppo strutturale 2. (Penalità ondata nulla)
- La squadra si presenta alla giuria per poi iniziare le progressioni, ogni ginnasta aspetta lateralmente i/le compagni/e che si stanno esibendo per poi tornare al punto di partenza insieme.



PREMIAZIONI

Verranno premiate con coppa le prime 3 società classifica assoluto e le prime 3 società per la classifica per attrezzi, con medaglia gli atleti.

PENALITA' SPECIFICHE

- ✓ Interruzione delle ondate o pausa eccessiva pen. 0,30
- ✓ Non attendere tutte le/i ginnaste/i accanto al tappeto a fine ondata pen. 0,30
- ✓ Partenza senza il via del giudice all'inizio di ogni serie di ondata pen. 0,30
- ✓ Per le altre penalità fare riferimento al codice dei punteggi Libertas

PROGRAMMA TECNICO

CORPO LIBERO

LIVELLO P = 10 punti

1^ONDATA	2 CAPOVOLTE AVANTI	CAPOVOLTA AVANTI +PENNELLO+ CAPOVOLTA AVANTI	CAPOVOLTA AVANTI+PENNELLO180°+CAPOVOLTA DIETRO (arrivo a gambe divaricate)
2^ONDATA	SALTO DEL GATTO+ VERTICALE SFORBICIATA	RUOTA+CAPOVOLTA DIETRO (arrivo a gambe divaricate)	- RONDATA o - RUOTA SPINTA

LIVELLO D = 13 punti

1^ ONDATA	CAPOVOLTA AVANTI+PENNELLO180°+CAPOVOLTA DIETRO (arrivo a gambe divaricate)	2 RUOTE	VERTICALE CAPOVOLTA+RUOTA
2^ ONDATA	RONDATA	RONDATA+PENNELLO	RONDATA +RACCOLTA

LIVELLO C = 15 punti

1^ONDATA	VERTICALE CAPOVOLTA+RUOTA	ROVESCATA AVANTI+RUOTA+ROVESCATA DIETRO	-RIBALTATA A 1+RUOTA o -RUOTA SENZA o -SALTO AV. RACCOLTO
2^ONDATA	-RONDATA+RACCOLTA o -CAPOVOLTA DIETRO+ IMPENNATA	-RONDATA+CARPIO DIVARICATO o -2 ROVESCATE DIETRO	-RONDATA+FLIC UNITO/SMEZZATO o -ROVESCATA DIETRO+FLIC UNITO/SMEZZATO



LIVELLO B = 17 punti

1^ ONDATA	-RIBALTATA A 1+RUOTA O -RUOTA SENZA	-SALTO GIRO AVANTI RACCOLTO o -ROV. DIETRO+FLIC UNITO/SMEZZATO	-RIBALTATA +SALTO AVANTI RACCOLTO -SALTO AVANTI CARPIATO/TESO
2^ ONDATA	RONDATA+FLIC -ROVESCIA DIETRO+FLIC UNITO/SMEZZATO	RONDATA+SALTO DIETRO RACCOLTO (anche con flic)	-RONDATA+SALTO TESO (anche con flic) o -RUOTA SENZA +FLIC SMEZZATO

LIVELLO A = 20 punti

1^ONDATA	RIBALTATA +SALTO AVANTI RACCOLTO	-SALTO GIRO AVANTI RACC. SMEZZATO+RONDATA+PENN o -SALTO AVANTI TESO	-SALTO GIRO AVANTI RACC. SMEZZATO+RONDATA+SALTO RACC. DIETRO o -SALTO TESO AV. 360 o -SALTO AV. RACC+SALTO AV. RACC.
2^ONDATA	RONDATA+ 2 FLIC	RONDATA+SALTO TESO (anche con flic)	-RONDATA+SALTO DIETRO CON AVVITAMENTO o -RONDATA +TWIST

MINI TRAMPOLINO

LIVELLO P = 10 PUNTI

1^ ONDATA (lavoro avanti)	PENNELLO	SALTO DIVARICATO Apertura min. 90°	-RACCOLTA o -CAPOVOLTA AV. Arrivo seduto
2^ ONDATA (lavoro indietro dal telo)	PENNELLO (max. 2 rimbalzi)	DIVARICATO (max.2 rimbalzi)	RACCOLTA (max.2 rimbalzi)

LIVELLO D = 13 PUNTI

1^ ONDATA (lavoro avanti)	RACCOLTA	PENNELLO 180°	-CAPOVOLTA ROTOLATA ARRIVO IN PIEDI o -VERTICALE CADUTA
2^ONDATA (lavoro indietro dalla panca)	RACCOLTA (max.2 rimbalzi)	PENNELLO 180°	-RONDATA+ PENNELLO o -PENNELLO 180+ CAP AV. O -RACCOLTA 180



LIVELLO C = 15 PUNTI

1^ONDATA (lavoro avanti)	-CAPOVOLTA SALTATA ARRIVO IN PIEDI o -VERTICALE SPINTA	RIBALTATA O FLIC AVANTI	SALTO AVANTI RACCOLTO
2^ONDATA (lavoro indietro dalla panca)	RONDATA+ PENNELLO	RONDATA +CARPIO DIVARICATO	-RONDATA +FLIC o -RONDATA+CARPIO DIV. 180 (1/2 POPA)

LIVELLO B = 17 PUNTI

1^ ONDATA (lavoro avanti)	SALTO GIRO AVANTI CARPIATO	SALTO GIRO AVANTI TESO	SALTO GIRO AVANTI 180° (racc./teso/carp.)
2^ONDATA (lavoro indietro dalla panca)	RONDATA+SALTO GIRO DIETRO RACCOLTO	RONDATA +SALTO GIRO DIETRO TESO	RONDATA+ SALTO GIRO DIETRO 180° (1/2 AVVITAMENTO)o TWIST

LIVELLO A = 20 PUNTI

1^ONDATA (lavoro avanti)	SALTO GIRO AVANTI TESO	SALTO GIRO AVANTI 180° (racc./teso/carp.)	-SALTO AVANTI 360° (racc./teso/carp.)o -SALTO AVANTI RACC. DOPPIO
2^ONDATA (lavoro indietro dalla panca)	RONDATA+SALTO GIRO DIETRO TESO	RONDATA +SALTO GIRO DIETRO 180° (racc./teso/carp.)	RONDATA +SALTO GIRO DIETRO 360° (racc./teso/carp.)

VOLTEGGIO

LIVELLO P= 10 PUNTI

1^ ONDATA	PENNELLO	RACCOLTA	CAPOVOLTA ARRIVO SEDUTO
2^ ONDATA	RACCOLTA	PENNELLO 90°	RACCOLTA 90°

ALTEZZA TAPPETONI 40 CM.

LIVELLO D = 13 PUNTI

1^ ONDATA	CAPOVOLTA ARRIVO SEDUTO	CAPOVOLTA ROTOLATA ARRIVO IN PIEDI	-CAPOVOLTA SALTATA o -VERTICALE CADUTA
2^ ONDATA	PENNELLO 90°	RACCOLTA 90°	PENNELLO 180°

ALTEZZA TAPPETONI 60 CM.



LIVELLO C = 15 PUNTI

1^ ONDATA	CAPOVOLTA SALTATA	VERTICALE SPINTA ARRIVO SUPINO	RIBALTATA
2^ ONDATA	RUOTA LATERALE	RUOTA FRONTALE	RONDATA

ALTEZZA TAPPETONI 60 CM.

LIVELLO B = 17 PUNTI

1^ ONDATA	RIBALTATA	SALTO GIRO RACCOLTO AVANTI	SALTO GIRO AVANTI TESO/CARPIATO
2^ ONDATA	RONDATA (sui tappetoni)	RONDATA (in pedana)+CANDELA O CAPOVOLA DIETRO	RONDATA (in pedana)+SALTO DIETRO RACCOLTO ARRIVO IN GINOCCHIO

ALTEZZA TAPPETONI 80 CM.

LIVELLO A = 20 PUNTI

1^ ONDATA	SALTO GIRO AVANTI RACCOLTO	SALTO GIRO AVANTI TESO	SALTO GIRO AVANTI 180° (racc./teso/carp.) O 360°
2^ ONDATA	RONDATA (in pedana)+SALTO DIETRO RACCOLTO ARRIVO IN GINOCCHIO	RONDATA (in pedana)+SALTO DIETRO RACCOLTO ARRIVO IN PIEDI	-RONDATA (in pedana)+SALTO DIETRO TESO ARRIVO IN PIEDI o -RONDATA+TWIST

ALTEZZA TAPPETONI 80 CM.