



**QUADRIENNIO OLIMPICO  
2016-2020**

**CAMPIONATO ITALIANO LIBERTAS  
A SQUADRA E INDIVIDUALE**

**GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE e MASCHILE  
GINNASTICA ACROBATICA FEMMINILE e MASCHILE**

**pubblicato il 24-10-2016 e rivisto il 2 -01-2017**



## INDICE

REGOLAMENTO di GARA.....	pag.3
CODICE dei PUNTEGGI.....	pag.5
PROGRAMMA gara GIOVANISSIME/I.....	pag.9
GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE.....	pag.12
GINNASTICA ARTISTICA MASCHILE.....	pag.19
GINNASTICA ACROBATICA FEMMINILE e MASCHILE.....	pag.25

## REGOLAMENTO di GARA

### valido per tutte le attività previste dalla LIBERTAS

Il Campionato si articola nelle seguenti fasi: provinciali e/o interprovinciali, regionali e/o interregionali di qualificazione al Campionato Italiano Libertas

#### PARTECIPAZIONE:

Possono partecipare tutte le Associazioni affiliate alla Libertas e, solo per il Campionato Individuale i ginnasti/e delle Associazioni affiliate alla FGI e agli altri Enti di Promozione Sportiva ad esclusione dei ginnasti tesserati nelle sezioni GAF, GAM, GR, TE e GA .

Sono previsti quattro livelli:

- Promozionale
- serie C
- serie B
- serie A

#### CATEGORIE:

categorie	a.sportivo 2016-17	a.sportivo 2017-18	a.sportivo 2018-19	a.sportivo 2019-20	categorie
<b>Giovanissimi</b>	2011 e successivi	2012 e successivi	2013 e successivi	2014 e successivi	<b>Giovanissimi</b>
<b>Giovani</b>	2010-09	2011-10	2012-11	2013-12	<b>Giovani</b>
<b>Allieve</b>	2008-07-06	2009-08-07	2010-09-08	2011-10-09	<b>Allieve</b>
<b>Juniores</b>	2005-04-03	2006-05-04	2007-06-05	2008-07-06	<b>Juniores</b>
<b>Seniores</b>	2002-01-00	2003-02-01	2004-03-02	2005-04-03	<b>Seniores</b>
<b>Masters</b>	1999 e precedenti	2000 e precedenti	2001 e precedenti	2002 e precedenti	<b>Masters</b>

#### PROGRAMMA TECNICO :

- Il programma e le griglie allegate valgono sia per il Campionato di Squadra e sia per quello Individuale.
- PER LA SQUADRA: le categorie Giovani, Allieve, Junior possono formare la squadra da 3 a 6 ginnaste/i anche di categoria diversa ma dello stesso livello.
- Lo stesso avviene tra le categorie Allieve, Junior, Senior e Master che possono formare la squadra da 3 a 6 ginnaste/i appartenenti allo stesso livello indipendentemente dal fatto che siano Allieve, Junior, Senior o Master.
- La categoria Giovanissimi potrà formare delle squadre a coppie anche miste e gareggerà o col percorso indicato nei programmi o con i programmi dei diversi livelli.
- Chi gareggia per un livello non può gareggiare per un altro livello.
- E' previsto un campionato di ACROBATICA, come specificato nel c. dei punteggi libertas.
- E' possibile gareggiare sia per il campionato individuale, sia per quello a squadra (si considerano due gare), oppure per artistica ed acrobatica.

**ATTREZZI :**

- Suolo : corsia facilitante o striscia mt 2x12 (per la femminile e per la maschile)
- Minitrampolino con arrivo sui tappetoni ( mt.2x6 minimo), (per la femminile e per la maschile)
- Trave altezza 50cm. o 125cm. (solo per la femminile)
- Volteggio con tappetoni minimo mt. 2x6 e altezza variabile in base alla categoria e al livello, pedana e tappeti per arrivo. (per la femminile e per la maschile)
- Parallele asimmetriche con pedana e tappeti (solo per la femminile)
- Parallele pari con pedana e tappeti (solo per la maschile)
- N.B. Gli attrezzi devono essere adeguati alle normative vigenti per garantire la sicurezza.

**CLASSIFICHE:**

- E' prevista una classifica di squadra per ogni livello data dalla somma dei tre migliori punteggi ai tre migliori attrezzi su cinque.
- Una classifica per attrezzo per ogni categoria .
- Per la categoria Giovanissimi una classifica data dalla somma del punteggio rilevato dalla tabella punti del percorso motorio e dal punteggio del suolo.
- Per il Campionato individuale saranno stilate le seguenti classifiche: una classifica generale Open per ogni livello e categoria comprensiva dei tesserati FGI (non tesserati Libertas), e una per i soli ginnasti/e Libertas da dove verranno proclamati il ginnasta e la ginnasta per ogni livello e categoria Campione Nazionale Libertas 2017/18/19/2020.

**ISCRIZIONE** : Le iscrizioni dovranno pervenire , su apposito modulo COMPILATO IN OGNI SUA PARTE, ( verrà pubblicato sul sito nazionale e su <https://ginnasticalibertas.wordpress.com/> ) : per la finale italiana: entro la mezzanotte del 21° giorno, per le gare regionali/interegionali: entro la mezzanotte del 15° giorno, per le gare provinciali e/o interprovinciali: entro la mezzanotte del 10° giorno antecedente la gara , a [ginnasticalibertasbrescia@gmail.com](mailto:ginnasticalibertasbrescia@gmail.com) .Tassa di iscrizione: fase nazionale € 15.00,fase regionale 12€ e fase provinciale 10€ (SEMPRE per ogni ginnasta e per ogni gara).

**PARIMERITO**: per la gara a squadre: viene preso in considerazione il miglior punteggio parziale cioè il punteggio totale più alto ad un attrezzo, per le classifiche individuali vale la ginnasta più giovane.

**CERTIFICAZIONE MEDICA** : Tutti i partecipanti alla gara, dovranno essere in possesso di certificato medico per attività agonistica,al di sotto degli anni 8 è valido il certificato di idoneità alla pratica sportiva.

**VARIE**:Gli atleti in campo gara dovranno essere accompagnati da istruttori che siano maggiorenni e tesserati Libertas.Ogni asd che collabora per l'organizzazione,può decidere di proporre un servizio fotografico e/o ALTRE proposte,SOLO dietro approvazione dei responsabili di settore.

Per chiarimenti tecnici possono essere contattati i responsabili di settore componenti la Commissione tecnica NAZIONALE ai seguenti recapiti :

Migliaccio Maurizio cell.3396984099 - maurygym64@hotmail.it

Mingrino Rossana cell.3209014661 - rossanamingrino@hotmail.it

Salvadori Patrizia cell.3332346147 - patriziasalvadori@teletu.it



# **CODICE DEI PUNTEGGI**

**valido per tutte le attività previste dalla LIBERTAS**

## Codice dei punteggi LIBERTAS GINNASTICA

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

**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 (vedi Programma tecnico allegato).

**Composizione della giuria:**(questo è valido quando si possono garantire due giudici ,diversamente il giudice presente svolge entrambe i ruoli) Ogni esercizio è valutato con due distinti parametri ,così suddivisi:

**Giuria D** (difficoltà) e **Giuria E** (esecuzione). Questi compiti saranno svolti da due giudici. I compiti sono così distinti:**Giuria D:** il giudice con maggiore anzianità controlla che la presentazione dell'esercizio corrisponda a quanto dichiarato nella scheda e assegna il valore all'elemento/sequenza di elementi.

**Giuria E:** entrambe i giudici collaborano nella registrazione degli errori di esecuzione relativi alla tecnica ed 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 (assegnato dalla giuria D).

**Calcolo punteggio:**Il calcolo della nota finale avviene sommando alla nota D la nota E e sottraendo la media delle penalità assegnate dalla giuria E (punti 10,00 – media delle penalità); eventuali penalità speciali (relative a comportamento arbitrario in gara, comprese le regole specifiche sull'applicazione della griglia) verranno sottratte alla fine.

Il valore di partenza di ogni esercizio ad ogni attrezzo,se completo di tutte le richieste e delle esigenze specifiche,partirà da punti 10.

**Composizione degli esercizi:** Gli esercizi devono essere composti dal numero di elementi richiesti nel regolamento di gara, codificati nella griglia e l'uscita quando richiesta.

Qualora l'esercizio risultasse composto da un numero di elementi maggiore rispetto a quanto richiesto,verranno comunque valutati dalla giuria nel fattore esecuzione.

**Dichiarazione degli esercizi:** Ogni scheda di dichiarazione deve essere compilata a cura dell'allenatore in ogni sua parte: nome, cognome, società, squadra.

Il tecnico deve dichiarare la composizione dell'esercizio sull'apposita scheda indicando i vari elementi che compongono l'esercizio e che ne determinano il valore materiale dell'esercizio.

Se il/la ginnasta esegue uno o più elementi diversi, da quelli dichiarati nella scheda, tali elementi verranno comunque valutati.

Se il/la ginnasta NON esegue uno o più elementi,avrà un punteggio di partenza come da programma tecnico,decurtato,in base al valore dell'elemento e al livello di appartenenza.

### **SPECIFICHE:**

- **ABBIGLIAMENTO:** tutte le ginnaste dovranno indossare un body attillato, è consentito l'uso di coulottes, pantaloncini, leggings purché attillati e in accordo col colore del body; tutti i ginnasti dovranno indossare un body con calzoncini oppure maglietta e/o canottiera con calzoncini purché attillati.L'acconciatura delle ginnaste deve essere ordinata e permettere alle stesse di avere il viso libero dai capelli.
- **ACROBATICA :** la gara si effettua a c.libero e minitrampolino; **al corpo libero (per ogni livello):** 5 elementi da eseguire in successione , valore di ogni elemento 2 punti, almeno un elemento per ogni gruppo strutturale e **minitrampolino :** 2 salti avanti e 2 indietro,i salti hanno valore diverso come indicato dalla tabella; per il lavoro avanti: i due elementi devono appartenere a due gruppi strutturali diversi,per il lavoro indietro: i due elementi devono appartenere a due gruppi strutturali diversi. Gli elementi al c.libero ,sono da eseguire in rapida successione tra di loro, è consentita una sola interruzione di serie, in caso contrario vedi penalità (0,30 ogni volta ).

**Falli generali e penalizzazione**

FALLI DI ESECUZIONE		PICCOLI 0,10	MEDI 0,20	GRANDI 0,40
Braccia piegate/gambe flesse	ogni volta	x	x	x
Gambe/ginocchia divaricate	"	x	x	x
Insufficiente ampiezza elementi	"	x	x	
Divaricata insufficiente	"	x	x	
Rotazione incompleta	"	x	x	
Mancanza di tenuta	"	x	x	x
Arrivo stentato	"	x	x	x
Mancanza di Tenuta e dinamismo parziale o durante tutto l'esercizio	Una sola volta per tutto l'esercizio	x	x	x

FALLI D'ARRIVO PER TUTTI GLI ELEMENTI		PICCOLI 0,10	MEDI 0,20	GRANDI 0,40
Mancanza di direzione	ogni volta	x	x	
Gambe divaricate	"	x	x	
Spinta insufficiente	"	x	x	x
Passi/saltelli supplementari	cadauno	x		
Lungo passo	cadauno		x	
Movimenti supplementari del busto e/o delle braccia	Ogni volta	x	x	
Massima accosciata	"			x
Sfiorare l'attrezzo	"		x	
Aggrapparsi per non cadere	"			x
Caduta: dall'attrezzo	"	1,00		
Caduta: sull'attrezzo o contro l'attrezzo	"	0,50		

ALTRO		PICCOLI 0,10	MEDI 0,20	GRANDI 0,40
Mancanza esigenze specifiche	cadauna	0,30		
Equilibri tenuti meno di 2 sec.	ogni volta	Elemento nullo		
Mancanza di precisione		Ogni volta 0,10		
Durata dell'esercizio superiore o inferiore al tempo previsto	ogni volta	0,30		
Interruzioni di serie e/o mancanza di continuità nell'esecuzione	ogni volta	0,30		
Mancanza del Saluto iniziale e finale	ogni volta	0,20		
Artisticità/attinenza con la musica		Da 0,10 a 0,40 per tutto l'esercizio		
Utilizzo dell'attrezzo in ogni sua parte e in ogni sua direzione		Da 0,10 a 0,40 per tutto l'esercizio		
Assistenza diretta del tecnico	ogni volta	Salto o elemento nullo		
Suggerimenti del tecnico (dopo che l'esercizio è iniziato)	Ogni volta	0,20		

### **Composizione egli esercizi e criteri di valutazione generale sez. FEMMINILE e MASCHILE**

Ogni esercizio è composto da: Elementi di difficoltà\_ Esigenze specifiche\_ 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 livello, il programma tecnico indica il numero di elementi necessari per la composizione e la scala di valori massimi attribuibili .

**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 tecniche attuali. Il codice dei punteggi INTERNAZIONALE incoraggia l'abilità coreografica al fine di rendere l'esecuzione gradevole, artistica e con uno stile personale. 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 :** Altezza dei TAPPETONI DIVERSA per ogni livello. La prova è costituita da due salti uguali o diversi a seconda del livello. Ogni ginnasta ha diritto a 2 rincorse complessive, nel caso in cui sbaglia una rincorsa SENZA TOCCARE LA PEDANA ha la possibilità di effettuare una rincorsa supplementare (massimo 3 rincorse, di cui una sbagliata). Nel caso in cui venga eseguito solo un salto tra quelli richiesti, si valuta il primo salto eseguito e si farà la media o si terrà il migliore a seconda delle richieste indicate nelle griglie.

**MINITRAMPOLINO :** Altezza dei tappeti per **TUTTI i livelli:** circa 50 cm. **La panca è obbligatoria per i salti indietro, per i salti avanti si può scegliere.** La prova è costituita dal numero di salti come indicato nel programma. Chi esegue solo salti avanti o solo salti indietro, avrà una penalità di p.2. Ogni gruppo strutturale non coperto, avrà una penalità di 0,30 da aggiungere ad altre eventuali penalità. Chi esegue lo stesso salto (ove non richiesto) ,avrà una penalità di 0,30 sempre da aggiungere ad altre eventuali penalità. Ogni ginnasta ha diritto a 2 rincorse complessive, nel caso in cui sbaglia una rincorsa SENZA TOCCARE IL MINITRAMPOLINO ha la possibilità di effettuare una rincorsa supplementare (massimo 3 rincorse, di cui una sbagliata).

**TRAVE :**Altezza da terra della trave **DIVERSA** per ogni livello. Per i salti artistici, là dove non specificato, apertura 180°.I salti artistici non possono avere passi di danza o collegamenti nelle serie,in caso contrario sarà applicata una penalità di 0,30. E' obbligatoria l'esecuzione di un elemento del gruppo USCITE codificate LIBERTAS (penalità 0,30). Tale elemento è compreso nella somma degli elementi da inserire obbligatoriamente nell'esercizio.

**Specifiche:** Nel caso in cui il/la ginnasta non rispetti i limiti di tempo incorrerà in una penalità fissa di 0,30, gli elementi effettuati successivamente allo scadere del tempo verranno comunque valutati.

Nel caso in cui l'atleta non rispetti i limiti di lunghezza minima percorsa incorrerà in una penalità fissa di 0,30.

In particolare: PROMOZIONE: min. una lunghezza, SERIE C: min.1 e mezza, SERIE B e SERIE A: min.2.

Serie B e Serie A: si può scegliere se utilizzare la trave alta o bassa; se si scegliesse la trave bassa per la serie B si incorrerà in una penalità di 0,50 , per la serie A si incorrerà in una penalità di p.1,00.

**CORPO LIBERO:** Lunghezza striscia facilitante anche non omologata per **TUTTI i livelli** : circa 12 mt.

**Specifiche:** Nel caso in cui il/la ginnasta non rispetti i limiti di tempo incorrerà in una penalità fissa di 0,30, gli elementi effettuati successivamente allo scadere del tempo verranno comunque valutati.

La musica per l'artistica femminile NON deve essere cantata , è consentito il vocalizzo; per l'acrobatic gym e l'artistica maschile non è consentita la musica.

**ARTISTICA e ACROBATICA :** Per i salti artistici, là dove non specificato, apertura 180°. Nelle serie ginniche sono previsti passi di danza o collegamenti tra un salto e l'altro.

### **PARALLELE asimmetriche**

Parallele regolamentari: SS 240 cm, SI 160 cm, con adeguati tappeti di sicurezza, sotto l'attrezzo, in entrata e in uscita.

E' possibile posizionare eventuali pedane e/o rialzi per l'entrata.

Gli elementi richiesti e le loro applicazioni sono esigenze specifiche, nel caso in cui non vengano rispettate si applica una penalità di 0,30 ogni volta.

# GARA GIOVANISSIME/I

## PERCORSO A COPPIE

Categoria Giovanissimi/e (anche miste)

Partenza: lato A-B

1° prova: ginnasta **A** divarica le gambe e la ginnasta **B** passa sotto

2° prova: **B** si dirige a destra ed esegue un salto laterale dello step poggiando le mani lateralmente sullo stesso

**A** eseguirà lo stesso movimento dirigendosi a sinistra

3° prova: **B** esegue 5 salti del coniglio nei cerchi

**A** saltelli a piedi uniti e divaricati tra i cerchi

4° prova: **B** posizione prona sulla panca con movimento di flessione ed estensione delle braccia scivolerà sulla panca

4° prova: **A** traslocherà sulla trave a terra

5° prova: entrambi eseguiranno una capovolta sui tappeti sarneige  
proseguiranno effettuando ognuno il percorso del compagno/e in senso  
inverso.

Concluderanno la prova quando entrambi arriveranno al punto di partenza

ESERCIZIO AL CORPO LIBERO :come indicato nelle griglie dei programmi dei diversi livelli.

**TABELLA PENALITA' PERCORSO A COPPIE**

TEMPO	PUNTI	TEMPO	PUNTI	TEMPO	PUNTI
20"	40.00	51"	36.90	1'.22"	33.80
21"	39.90	52"	36.80	1'.23"	33.70
22"	39.80	53"	36.70	1'.24"	33.60
23"	39.70	54"	36.60	1'.25"	33.50
24"	39.60	55"	36.50	1'.26"	33.40
25"	39.50	56"	36.40	1'.27"	33.30
26"	39.40	57"	36.30	1'.28"	33.20
27"	39.30	58"	36.20	1'.29"	33.10
28"	39.20	59"	36.10	1'.30"	33.00
29"	39.10	1'.00"	36.00	1'.31"	32.90
30"	39.00	1'.01"	35.90	1'.32"	32.80
31"	38.90	1'.02"	35.80	1'.33"	32.70
32"	38.80	1'.03"	35.70	1'.34"	32.60
33"	38.70	1'.04"	35.60	1'.35"	32.50
34"	38.60	1'.05"	35.50	1'.36"	32.40
35"	38.50	1'.06"	35.40	1'.37"	32.30
36"	38.40	1'.07"	35.30	1'.38"	32.20
37"	38.30	1'.08"	35.20	1'.39"	32.10
38"	38.20	1'.09"	35.10	1'.40"	32.00
39"	38.10	1'.10"	35.00	1'.41"	31.90
40"	38.00	1'.11"	34.90	1'.42"	31.80
41"	37.90	1'.12"	34.80	1'.43"	31.70
42"	37.80	1'.13"	34.70	1'.44"	31.60
43"	37.70	1'.14"	34.60	1'.45"	31.50
44"	37.60	1'.15"	34.50	1'.46"	31.40
45"	37.50	1'.16"	34.40	1'.47"	31.30
46"	37.40	1'.17"	34.30	1'.48"	31.20
47"	37.30	1'.18"	34.20	1'.49"	31.10
48"	37.20	1'.19"	34.10	1'.50"	31.00
49"	37.10	1'.20"	34.00		
50"	37.00	1'.21"	33.90		





**LIBERTAS**

**GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE  
CAMPIONATO ITALIANO LIBERTAS  
INDIVIDUALE E A SQUADRE**

<b>GRIGLIA DEL CORPO LIBERO:</b>					
<b>scegliere almeno 1 elemento per almeno tre gruppi, i gruppi sono 4 (come indicato nelle colonne di sinistra e di destra)</b>					
Esigenze specifiche	musica min. 30" max. 50"	musica min. 30" max. 1'.10"	musica min. 30" max. 1'.10"	musica min. 30" max. 1'.30"	
	Scegliere 5 elementi: valore di ogni elemento 2 punti, massimo 10 punti	Scegliere 6 elementi: valore elementi gruppi 3 e 4= 2 punti, valore elementi gruppi 1 e 2 =1 punto, massimo 10 punti	Scegliere 6 elementi: valore elementi gruppi 3 e 4= 2 punti, valore elementi gruppi 1 e 2 =1 punto, massimo 10 punti	Scegliere 7 elementi: valore elementi gruppi 3 e 4= 2 punti, valore elementi gruppi 1 e 2 =1 punto, massimo 10 punti	
	<b>Promozione</b>	<b>Serie C</b>	<b>Serie B</b>	<b>Serie A</b>	
1	Seduti a gambe tese unite o div., max flex busto avanti 2".	Equilibrio g. tesa 2" (min.90°), anche impugnata	gatto + gatto con 180°	Giro 360° in passè o salto Pennello con 360°	1
1	Staccata 2" (sagittale o frontale) o candela	½ giro in passè o Staccata 2" (sagittale o frontale)	sforbiciata a g.tese + salto gatto con 180°	Raccolto 360°	1
1	Salto pennello part. e arr. a piedi uniti	Pennello con 180°	Raccolto 180°	Enjambèe + gatto 180°	1
1	salto del gatto o raccolto	Cap. indietro con arrivo ad A.I. UNITI + salto div. ad A.I. TESI	Verticale +capovolta av. e arrivo ritti	Rovesciata av.+ ruota	1
2	2 slanci degli A.I. avanti, sopra i 90° (dx e sx o viceversa, eseguiti di seguito)	Capovolta avanti + salto pennello o cap.ind. con arrivo ad A.I. tesi	enjambèe + sforbiciata tesa	Capovolta ind. o avanti con part. e arr. ad A.I.. <u>tesi e uniti</u>	2
2	Posizione di equilibrio in passè 2"	Verticale ritta ,tenuta 2"	Giro 360° in passè o salto Pennello con 360°	Rov.indietro+flic unito o smezzato	2
2	Rotolamento 360° asse longitudinale o ½ giro in passè	Salto pennello + raccolto	Rincorsa + Battuta a piedi pari uniti + capovolta av. Saltata o tuffata	enjambèe + gatto 360° o cap. av. + pennello 360°	2
2	Enjambèe apertura 90° arrivo in arabesque	Enjambèe con apertura 160°	Enjambèe con apertura 180°	Capovolta avanti con part. e arr. ad A.I.. <u>tesi e uniti</u> o enjambèe cambio	2
3	Capovolta av. part. libera e arr.ritti	Gatto + sforbiciata tesa	Rondata + pennello	Flic flac unito o smezzato	3
3	Capovolta ind. part. libera e arr.libero	Giro 360° in passè	Ribaltata a uno o a due	rondata +2 flic	3
3	Vert. di pass., salita anche solo di 1 g.tesa	Rovesciata avanti	Capovolta avanti + salto pennello 180°	Rondata+ flic+ salto indietro raccolto	4
4	Verticale sul capo tenuta 2"	Rovesciata indietro	Capovolta indietro + salto raccolto con 180°	Rondata+salto giro ind. teso	4
4	ruota	Verticale + capovolta avanti e arrivo ritti	Rondata+ flic	Rondata+salto giro indietro carpiato	4
4	verticale ritta di passaggio	Ruota + ruota a 1 mano	Rondata+ salto giro ind. raccolto	Salto avanti carpiato	4
4	Ruota+ruota	Ruota spinta o ruota saltata	Salto giro avanti raccolto	Ruota senza mani	4
4	Verticale ritta ,tenuta 2"	Rondata + pennello	Ruota senza mani	Ribaltata a due+ salto giro av.	4
4	Rondata + pennello	Ribaltata a 1 o a 2	Ribaltata a 2 + cap. saltata	ribaltata senza mani	4

Esigenze specifiche	GRIGLIA della TRAVE: scegliere almeno 1 elemento per almeno tre gruppi, i gruppi sono 4 (come indicato nelle colonne di sinistra e di destra)				
	Trave bassa	Trave bassa	Trave alta (h.da terra 125cm.) anche trave bassa	Trave alta (h.da terra 125cm.) anche trave bassa	
	Scegliere 5 elementi: valore di ogni elemento 2 punti, massimo 10 punti	Scegliere 6 elementi: valore elementi gruppi 1 e 2 =1punto, valore elementi gruppi 3 e 4= 2 punti, massimo 10 punti	Scegliere 6 elementi: valore elementi gruppi 1 e 2 =1punto, valore elementi gruppi 3 e 4= 2 punti, massimo 10 punti	Scegliere 7 elementi: valore elementi gruppi 1, 2 e 3 =1punto, valore elementi gruppo 4= 2 punti, massimo 10 punti	
	<b>Promozione</b>	<b>Serie C</b>	<b>Serie B</b>	<b>Serie A</b>	
1	Entrata su un piede anche con pedana	Entr: <u>spinta</u> a 1 o 2 p. e piccola fase di volo, anche con pedana.	Entrata: in sq. div. 2", anche con pedana	Entrata libera	1
1	Entrata su un piede e posizione di equilibrio 2".	Entrata: <u>battuta</u> in pedana + pennello	Entrata: in capovolta da fermi o con rincorsa, anche con pedana	Verticale 2"	1
1	Entrata: battuta in pedana + pennello	Salto raccolto, spinta a due piedi	Un giro perno (360°) in passè	Un giro perno (360°) in passè.	1
1	3 passi sugli avampiedi	Salto cosacco spinta a 1 o 2 piedi	Candela 2", partenza e arrivo ritti	Ruota	1
2	2 piegamenti completi sugli A.I.	Posizione libera, busto a contatto con l'attrezzo.	Salto del gatto + salto raccolto	Rovesciata av. o Rov.ind	2
2	Due slanci avanti degli A.I. tesi consecutivi (sx/dx o dx/sx)	½ giro in passè	Sforbiciata tesa + salto raccolto	Posizione libera, busto a cont. con l'attrezzo.	2
2	Equilibrio in passè 2", ginocchio sopra l'orizz.	½ giro in passè + ½ giro su 2 av.	Salto del gatto+ sf. tesa	Verticale+capovolta	2
2	½ giro su due piedi, in r�el�ev�e, A.I. tesi	Sforbiciata ad A.I. tesi o salto del gatto	Capovolta av., partenza e arrivo ritti	Enjambe�e	2
3	Salto raccolto, spinta a due piedi	Pennello+raccolto o pennello+cosacco	Capovolta ind., con arrivo ritti	Cap.av+cap.av.	3
3	Sforbiciata ad A.I. tesi o salto del gatto	Capovolta av. ,partenza e arrivo liberi.	Capovolta av.+ pennello o cap.av+raccolto	Cap.av.+ ruota	3
3	Salto pennello	Candela 2", partenza libera e arrivo ritti	Salto raccolto con 180° o salto cosacco con 180°	Salto raccolto o cosacco con 360°	3
3	Candela 2", partenza e arrivo liberi	Capovolta ind., partenza e arrivo liberi.	Enjamb�ee spinta e arr. su due piedi	Eniambe�e+raccolto o Eniambe�e+pennello	3
4	Uscita: salto pennello o salto raccolto o divaricato	Uscita: salto pennello con 180° o salto carpiato	Ruota sulla trave	Rondata	4
4	Uscita: salto pennello con 180°	Uscita: salto raccolto con 180°	Uscita: rondata	Flic flac o ruota senza mani	4
4	Uscita: ruota	Uscita: ruota	Uscita: salto giro raccolto av. o indietro	Uscita: salto giro av raccolto o carpiato	4
4	Uscita: rondata	Uscita: rondata	Uscita: salto giro carpiato avanti o indietro	Uscita: rondata (in trave) e salto indietro	4

<b>GRIGLIA del VOLTEGGIO</b>					
<b>Esigenze specifiche</b>	<b>Altezza tappetoni 40cm.</b>	<b>Altezza tappetoni 60cm.</b>	<b>Altezza tappetoni 80cm.</b>	<b>Altezza tappetoni 80cm.</b>	<b>Esigenze specifiche</b>
	<b>Scegliere un salto:si ripete due volte lo stesso,vale il migliore</b>	<b>Scegliere due salti: vale il migliore</b>	<b>Scegliere due salti: vale il migliore</b>	<b>Scegliere due salti diversi :si fa la media</b>	
	<b>Promozione</b> SALTI 1e2:valore di partenza punti 8 SALTI 3 : punti 9 SALTI 4: punti 10	<b>Serie C</b> SALTI 1e2:valore di partenza p. 8 SALTI 3 : p. 9 SALTI 4: p. 10	<b>Serie B</b> SALTI 1e2:valore di partenza p.8 SALTI 3 : p. 9 SALTI 4: p.10	<b>Serie A</b> SALTI 1 e 2 :valore di partenza p.8 SALTI 3 : p. 9 SALTI 4: p.10	
<b>1</b>	Pennello: con rincorsa o anche con partenza dalla panca da fermi	Capovolta av. saltata, arrivo ritti	Capovolta av. saltata, arrivo ritti	Vert. + spinta e arr. supino in tenuta	<b>1</b>
<b>1</b>	Pennello con rincorsa	Verticale e arrivo supino in tenuta	Verticale e arrivo supino in tenuta	Tuffo con apertura del corpo parallelo ai tappetoni	<b>1</b>
<b>2</b>	Capovolta av. saltata o tuffata, arrivo ritti.	Tuffo con apertura del corpo parallelo ai tappetoni	Tuffo con apertura del corpo parallelo ai tappetoni	Rondata e arrivo coi piedi sul tappetone	<b>2</b>
<b>2</b>	Verticale e arr. supino in tenuta,anche con flessione-estensione degli A.I.	Vert. + spinta e arr. supino in tenuta	Vert. + spinta e arr. supino in tenuta	Ribaltata	<b>2</b>
<b>3</b>	Ruota con arrivo costale o tuffo con apertura del corpo parallelo ai tappetoni	Rondata in pedana e arrivo supino sul tappetone	Rondata e arrivo coi piedi sul tappetone	Salto avanti raccolto	<b>3</b>
<b>3</b>	Vert. e arrivo supino in tenuta (a CORPO TESO ed A.I. TESI e UNITI)	Ribaltata o rondata e arrivo coi piedi sul tappetone	Ribaltata	Rondata arrivo coi piedi sul tappetone +flic	<b>3</b>
<b>4</b>	Vert. + spinta e arr. supino in tenuta	Salto avanti raccolto	Salto avanti raccolto	Salto avanti carpiato	<b>4</b>
<b>4</b>	Rondata	Rondata arrivo coi piedi sul tappetone +flic	Rondata arrivo coi piedi sul tappetone +flic	Rondata arrivo coi piedi sul tappetone +salto ind.raccolto o Yurchenko	<b>4</b>

<b>GRIGLIA del MINI TRAMPOLINO: 1 salto avanti e 1 salto indietro</b>							
<b>Valore salti: gruppo 1 punti 8, gruppi 2 e 3 punti 9, gruppo 4 punti 10</b>							
<b>Esigenze specifiche</b>		<b>Promozione</b>	<b>Serie C</b>	<b>Serie B</b>	<b>Serie A</b>	<b>Esigenze specifiche</b>	
		1 salto avanti e 1 indietro: vale il migliore	1 salto avanti e 1 indietro: vale il migliore	1 salto avanti e 1 indietro: vale il migliore	1 salto avanti e 1 indietro: si fa la media		
<b>SALTI AVANTI</b>	1	Salto Pennello o Salto a X	Salto Carpiato divaricato	Flic flac avanti	Salto giro avanti teso	1	<b>SALTI AVANTI</b>
	2	Salto Raccolto (a.i. flessi al petto )	Salto Pennello con 180°	Salto giro avanti raccolto	Salto giro avanti teso con 180°	2	
	3	Capovolta avanti saltata	Tuffo o Salto pennello con 360°	Salto giro avanti carpiato	Salto giro avanti raccolto o carpiato con 360°	3	
	4	Tuffo, con apertura del corpo parallelo ai tappetoni	Flic flac avanti	Salto giro avanti raccolto 180° o carpiato con 180°	Salto giro avanti teso con 360°	4	
<b>SALTI INDIETRO</b>	1	Dal tramp :Pennello e arrivo sui tappetoni	Pennello con 180°	Dalla panca: presalto rondata + flic	Dalla panca: rondata +teso+ flic o rondata+ salto ind.teso	1	<b>SALTI INDIETRO</b>
	2	Dal tramp :Pennello con 180° e arrivo sui tappetoni	Dal tramp: pennello con 180° (arrivo sul tappetone) e capovolta avanti	Dalla panca:rondata+ salto ind.teso	Dalla panca: rondata+ salto ind.teso con ½ avvitamento (180°)	2	
	3	Dal tramp: Salto pennello con 180° (arrivo sul tappetone) e capovolta avanti	Dal tramp: Salto ad A.I.raccolti con 180° (arrivo sul tapp.) e capovolta avanti	Dalla panca: rondata+ salto ind.racc. o carpiato	Dalla panca: rondata+ salto ind.teso con 1 avvitamento (360°)	3	
	4	Dalla panca: con o senza rincorsa rondata + pennello con arrivo sul tappetone	Dalla panca: presalto rondata + flic	Dalla panca:rondata+raccolto con 180°	Dalla panca: rondata+ salto ind.raccolto o carpiato con 1 avvitamento (360°)	4	

<b>GRIGLIA della PARALLELA</b>			
<b>Promozione</b>	<b>Serie C</b>	<b>Serie B</b>	<b>Serie A</b>
1entrata+1uscita+2elementi	1entrata+1uscita+2elementi e cambio di fronte  2 El. di 2 righe diverse a scelta tra 2-3-4-5	1entrata+1uscita+2elementi (1 cambio di staggio e di fronte)  2 El. di 2 righe diverse a scelta tra 2-3-4-5; l'entrata deve essere scelta a partire dalla colonna D ; l'uscita deve essere scelta a partire dalla colonna C,	1entrata+1uscita+3elementi (1 cambio di staggio+ cambio di fronte + 1 giro intorno allo staggio )  3 El. di 3 righe diverse a scelta tra 2-3-4-5; l'entrata deve essere scelta a partire dalla colonna E ; l'uscita deve essere scelta a partire dalla colonna D,

La valutazione inizia con lo stacco dalla pedana o dal tappeto.

In caso di caduta, è concesso un tempo di 20" Per risalire, dopo di che si deve proseguire con l'esercizio. L'esercizio deve essere composto da movimenti presi dai gruppi strutturali della tabella allegata e deve soddisfare le esigenze specifiche richieste.

Parallele regolamentari: SS 240 cm, SI 160 cm

		A	B	C	D	E	F	G
1	entrate	Dalla pedana salire all'appoggio ritto frontale	Entrata in capovolta dietro all'appoggio ritto frontale con slancio di una gamba	battuta in pedana e arrivo all'appoggio allo staggio basso, con o senza rincorsa	Entrata in capovolta dietro di forza all'appoggio ritto frontale	kippe con una gamba infilata	kippe	Davanti allo staggio alto, battuta in pedana e con 180° arrivare alla sospensione allo st. alto anche con rincorsa
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 dietro a gambe unite e corpo teso: PIEDI anche SOTTO LO STAGGIO	COME B ma SLANCIO OLTRE LO STAGGIO a corpo teso (piedi ALTEZZA SPALLE)	(Dall'appoggio) Slancio dietro a gambe divaricate e corpo squadrato	(Dall'appoggio) Slancio dietro in verticale a gambe divaricate e corpo squadrato	(Dall'appoggio) Slancio dietro in verticale a gambe unite e corpo teso	(Dall'appoggio) Slancio dietro e posa dei piedi sullo staggio a gambe tese divaricate
3	Oscillazioni, granvolte Indietro	2 oscillazioni allo S.S.	S.S. dall'oscill. in avanti salire all'appoggio in capovolta a gambe tese		Giro addominale staccato	Dall'appoggio mezza volta di Petto	Tempo di capovolta dietro terminato a gambe unite e corpo all'altezza dello staggio	Capovolta dietro (o Giro di pianta dietro) alla verticale
4	Giri indietro	Dalla div.sag., slancio di un arto teso sopra lo staggio +1/2 giro e arrivo in spinta in appoggio ritto frontale	Giro indietro con una gamba tesa infilata (BASCULE)	Giro circolare indietro a gambe divaricate (GIRARROSTO)	Giro addominale	Giro addominale staccato	Giro di pianta dietro a gambe piegate tese unite e/o divaricate	Giro di pianta dietro a gambe unite e tese dall'inizio alla fine del Giro
5	Giri avanti	Giro indietro con una gamba tesa infilata (BASCULE)	Giro circolare avanti a gambe divaricate (GIRARROSTO)	GIRO addominale avanti (ochetta)		Giro di pianta avanti a gambe piegate tese unite e/o divaricate	Giro di pianta avanti a gambe unite e tese dall'inizio alla fine del Giro	Kippe staggio alto
6	Uscite	Dall'appoggio: SLANCIO E SPINTA INDIETRO E ATTERRO FRONTE ALLO STAGGIO	Cap.av. di FORZA, come A ma con giro 180° e atterro spalle allo staggio	Guizzo	Fioretto a.i..tesi e uniti o divaricati allo staggio basso	Fioretto a.i..tesi e uniti o divaricati allo staggio alto	Fioretto 180° allo staggio alto o STAGGIO BASSO	Fioretto 360° allo staggio alto o STAGGIO BASSO dalla sospensione S.S. oscillare e salto av o ind racc.



**LIBERTAS**

**GINNASTICA ARTISTICA MASCHILE  
CAMPIONATO ITALIANO LIBERTAS  
INDIVIDUALE E A SQUADRE**

<b>GRIGLIA DEL CORPO LIBERO MASCHILE</b>					
<b>scegliere almeno 1 elemento per almeno tre gruppi, i gruppi sono 4 (come indicato nelle colonne di sinistra e di destra)</b>					
<b>Esigenze specifiche</b>					
	Scegliere 5 elementi: valore di ogni elemento 2 punti, massimo 10 punti	Scegliere 6 elementi: valore elementi gruppi 3 e 4= 2 punti, valore elementi gruppi 1 e 2 =1punto, massimo 10 punti	Scegliere 6 elementi: valore elementi gruppi 3 e 4= 2 punti, valore elementi gruppi 1 e 2 =1punto, massimo 10 punti	Scegliere 7 elementi: valore elementi gruppi 3 e 4= 2 punti, valore elementi gruppi 1 e 2 =1punto, massimo 10 punti	
	<b>Promozione</b>	<b>Serie C</b>	<b>Serie B</b>	<b>Serie A</b>	
1	Seduti a gambe tese unite o div., max flex busto avanti 2".	Equilibrio g. tesa 2" a 45°	RQUILIBRIO GAMBA 90°	EQUILIBRIO GAMBA TENUTA 2" AV O LAT. OLTRE 120° ANCHE IMPUGNATA	1
1	Staccata 2" (sagittale o frontale) o candela	Staccata 2" (sagittale o frontale)	sforbiciata a g. tese + salto gatto con 180°	Salto Raccolto 360°	1
1	Salto pennello part. e arr. a piedi uniti	Pennello con 180° o SALTO RACCO	Raccolto 180°	CAP AV O IND PARTENZA E ARRIVO ad a.i. TESI e UNITI	1
1	salto del gatto o raccolto	Cap. indietro con arrivo ad A.I. UNITI + salto div. ad A.I. TESI (X)	Verticale +capovolta av. e arrivo ritti	SALTO CARPIATO + SALTO CARPIATO O flic avanti a p.pari uniti	1
2	2 slanci degli arti inf. avanti, sopra i 90° (dx e sx o viceversa, eseguiti di seguito)	Capovolta avanti + salto pennello o cap.ind. con arrivo ad A.I. tesi	CAP AV PARTENZA E ARRIVO A GAMBE TESE	ROVESCIAATA AV. o IND. o FLIC UNITO O SMEZZATO	2
2	CAP . AV. PARTENZA LIBERA E ARRIVO libero	Verticale ritta	PENNELLO 360°	SALTO giro IND. DA FERMI o SALTO giro AVANTI	2
2	Rotolamento 360° asse longitudinale	Salto pennello + raccolto	Battuta a piedi pari uniti + capovolta av. Saltata o tuffata	RUOTA SALTATA E SPINTA	2
2	CAP IND PARTENZA L E ARRIVO LIBERO	SFORBICIATA GAMBE TESE OLTRE 90°	SALTO CARPIATO	Capovolta avanti +PENN 360° o CAP AV + SALTO CARPIATO	2
3	Capovolta av . + PENN	Gatto + sforbiciata tesa GAMBE OLTRE 90°	Rondata + pennello	RONDATA+ SALTO giro IND. RACC	3
3	Capovolta ind. part. libera e arr. l A GAMBE PIEGATE	PONTE GAMBE TESE 2"	SQUADRA IN APPOGGIO SULLE MANI A GAMBE UNITE O DIVARICATE	RONDATA + FLIC	3
3	Vert. di pass., salita anche solo di 1 g. tesa	VERTICALE PONTE	Ribaltata a uno RIBALTATA 2 + PENN	rondata +2 flic	4
4	ruota	TIC TAC	Capovolta avanti + salto pennello 180°	Rondata+ flic+ salto indietro raccolto	4
4	Verticale sul capo tenuta 2"	Verticale + capovolta avanti e arrivo ritti	Capovolta indietro + salto raccolto con 180°	Rondata+salto ind. teso	4
4	Ruota+ruota	Ruota + ruota a 1 mano	Rondata+ flic	Rondata+salto indietro carpiato	4
4	Verticale ritta , DI PASSAGGIO"	Rondata + pennello	Rondata+ salto ind. raccolto	Salto avanti carpiato	4
4	Rondata + pennello	Ribaltata a 1 o a 2	Salto avanti raccolto	Ruota senza mani	4
4	Ponte 2" ad a.i. tesi e uniti		RIBALTATA + CAP SALTATA	ribaltata + SALTO giro AVANTI	4

<b>GRIGLIA del VOLTEGGIO MASCHILE</b>					
<b>Esigenze specifiche</b>	<b>Altezza tappetoni 40cm.</b>	<b>Altezza tappetoni 60cm.</b>	<b>Altezza tappetoni 80cm.</b>	<b>Altezza tappetoni 80cm.</b>	<b>Esigenze specifiche</b>
	<b>Scegliere un salto:si ripete due volte lo stesso,vale il migliore</b>	<b>Scegliere due salti: vale il migliore</b>	<b>Scegliere due salti: vale il migliore</b>	<b>Scegliere due salti diversi :si fa la media</b>	
	<b>Promozione</b> SALTI 1e2:valore di partenza punti 8 SALTI 3 : punti 9 SALTI 4: punti 10	<b>Serie C</b> SALTI 1e2:valore di partenza p. 8 SALTI 3 : p. 9 SALTI 4: p. 10	<b>Serie B</b> SALTI 1e2:valore di partenza p.8 SALTI 3 : p. 9 SALTI 4: p.10	<b>Serie A</b> SALTI 1 e 2 :valore di partenza p.8 SALTI 3 : p. 9 SALTI 4: p.10	
<b>1</b>	Pennello:con rincorsa o anche con partenza dalla panca da fermi	Capovolta av. saltata, arrivo ritti	Capovolta av. saltata, arrivo ritti	Vert. + spinta e arr. supino in tenuta	<b>1</b>
<b>1</b>	Pennello con rincorsa	Verticale e arrivo supino in tenuta	Verticale e arrivo supino in tenuta	Tuffo con apertura del corpo parallelo ai tappetoni	<b>1</b>
<b>2</b>	Capovolta av. saltata o tuffata, arrivo ritti.	Tuffo con apertura del corpo parallelo ai tappetoni	Tuffo con apertura del corpo parallelo ai tappetoni	Rondata e arrivo coi piedi sul tappetone	<b>2</b>
<b>2</b>	Verticale e arr. supino in tenuta,anche con flesso-estensione degli A.I.	Vert. + spinta e arr. supino in tenuta	Vert. + spinta e arr. supino in tenuta	Ribaltata	<b>2</b>
<b>3</b>	Ruota con arrivo costale	Rondata in pedana e arrivo supino sul tappetone	Rondata e arrivo coi piedi sul tappetone	Salto avanti raccolto	<b>3</b>
<b>3</b>	Vert. e arrivo supino in tenuta (a CORPO TESO ed A.I. TESI e UNITI)	Ribaltata	Ribaltata	Rondata arrivo coi piedi sul tappetone +flic	<b>3</b>
<b>4</b>	Vert. + spinta e arr. supino in tenuta	Salto avanti raccolto	Salto avanti raccolto	Salto avanti carpiato	<b>4</b>
<b>4</b>	Rondata	Rondata arrivo coi piedi sul tappetone +flic	Rondata arrivo coi piedi sul tappetone +flic	Rondata arrivo coi piedi sul tappetone +salto ind.raccolto o Yurchenko	<b>4</b>

<b>GRIGLIA del MINI TRAMPOLINO MASCHILE</b>							
<b>1 salto avanti e 1 salto indietro</b>							
<b>Valore salti: gruppo 1 punti 8, gruppi 2 e 3 punti 9, gruppo 4 punti 10</b>							
<b>Esigenze specifiche</b>		<b>Promozione</b>	<b>Serie C</b>	<b>Serie B</b>	<b>Serie A</b>	<b>Esigenze specifiche</b>	
		1 salto av. e 1 indietro: vale il migliore	1 salto av. e 1 indietro: vale il migliore	1 salto av. e 1 indietro: vale il migliore	1 salto av. e 1 indietro: si fa la media		
<b>SALTI AVANTI</b>	1	Salto Pennello o Salto a X	Salto Carpiato divaricato	Flic flac avanti	Salto giro avanti teso	1	<b>SALTI AVANTI</b>
	2	Salto Raccolto (a.i. flessi al petto )	Salto Pennello con 180°	Salto giro avanti raccolto	Salto giro avanti teso con 180°	2	
	3	Capovolta avanti saltata	Tuffo o Salto pennello con 360°	Salto giro avanti carpiato	Salto giro avanti raccolto o carpiato con 360°	3	
	4	Tuffo, con apertura del corpo parallelo ai tappetoni	Flic flac avanti	Salto giro avanti raccolto 180° o carpiato con 180°	Salto giro avanti teso con 360°	4	
<b>SALTI INDIETRO</b>	1	Dal tramp :Pennello e arrivo sui tappetoni	Pennello con 180°	Dalla panca: presalto rondata + flic	Dalla panca: rondata +teso+ flic	1	<b>SALTI INDIETRO</b>
	2	Dal tramp :Pennello con 180° e arrivo sui tappetoni	Dal tramp: pennello con 180° (arrivo sul tappetone) e capovolta avanti	Dalla panca:rondata+ salto ind.teso	Dalla panca: rondata+ salto ind.teso con ½ avvitamento (180°)	2	
	3	Dal tramp: Salto pennello con 180° (arrivo sul tappetone) e capovolta avanti	Dal tramp: Salto ad A.I.raccolti con 180° (arrivo sul tapp.) e capovolta avanti	Dalla panca: rondata+ salto ind.racc. o carpiato	Dalla panca: rondata+ salto ind.teso con 1 avvitamento (360°)	3	
	4	Dalla panca: con o senza rincorsa rondata + pennello con arrivo sul tappetone	Dalla panca: presalto rondata + flic	Dalla panca:rondata+raccolto con 180°	Dalla panca: rondata+ salto ind.raccolto o carpiato con 1 avvitamento (360°)	4	

**GRIGLIA della PARALLELA PARI**

<b>Promozione</b>	<b>Serie C</b>	<b>Serie B</b>	<b>Serie A</b>
1entrata+1uscita+2elementi	1entrata+1uscita+2elementi e cambio di fronte  2 El. di 2 righe diverse a scelta tra 2-3-4-5	1entrata+1uscita+2elementi (1 cambio di fronte e 1 rotolamento)  2 El. di 2 righe diverse a scelta tra 2-3-4-5; l'entrata deve essere scelta a partire dalla colonna D ; l'uscita deve essere scelta a partire dalla colonna C,	1entrata+1uscita+3elementi (1 cambio di fronte + 1 rotolamento+ 1 verticale )  3 El. di 3 righe diverse a scelta tra 2-3-4-5; l'entrata deve essere scelta a partire dalla colonna E ; l'uscita deve essere scelta a partire dalla colonna D,

La valutazione inizia con lo stacco dalla pedana o dal tappeto.

In caso di caduta, è concesso un tempo di 20" Per risalire, dopo di che si deve proseguire con l'esercizio. L'esercizio deve essere composto da movimenti presi dai gruppi strutturali della tabella allegata e deve soddisfare le esigenze specifiche richieste.

GRIGLIA DELLE PARALLELE PARI							
		A	B	C	D	E	F
1	ENTRATE	Appoggio a braccia tese (anche su uno staggio)	Oscillazione brachiale con aggancio di una o due gambe			Kippe oscillazione	Kippe lunga oscillazione o Kippe lunga squadra
2	SQUADRE	Squadra a gambe flesse	Squadra a gambe tese	Squadra a gambe divaricate	Squadra con gambe a 45°	Squadra su uno staggio a gambe divaricate	Squadra max
3	OSCILLAZIONI	Oscillazioni a 45° sotto gli staggi	Oscillazioni	Oscillazioni all'orizzontale	Dalla squadra a gambe div. oscil. indietro  Oscillazioni a 45° sopra gli staggi	Oscillazione verticale	Verticale 2''
4	BRACHIALE	Oscillazione a 45° sotto gli staggi	Oscillazione all'orizzontale	Capovolta avanti  Capovolta indietro  Verticale brachiale	Kippe a gambe divaricate  Colpo di petto a gambe divaricate	Slanciappoggio  Colpo di petto	Rouleau avanti  Rouleau indietro
5	UNO STAGGIO	Seduta esterna sx o dx  Aggancio esterno sx o dx	Passaggio su uno staggio e cambio di fronte	Oscillazione indietro + posa del piede + Oscillazione avanti	Squadra gambe unite tese (fronte laterale)		
6	USCITE	Oscil. con spostamento laterale avanti o indietro	Oscil. con 1/4 di giro esterno avanti o indietro	Oscil. con 1/2 giro esterno avanti o indietro	Oscil. con 1/4 di giro interno avanti o indietro	Oscil. con 1/2 giro interno avanti o indietro	Perno  Salto avanti  Salto indietro



**GINNASTICA ACROBATICA  
FEMMINILE e MASCHILE  
CAMPIONATO ITALIANO LIBERTAS  
A SQUADRE**

**GRIGLIA DEL CORPO LIBERO FEMMINILE:**  
**scegliere almeno 1 elemento per almeno tre gruppi, i gruppi sono 4**  
**(come indicato nelle colonne di sinistra e di destra)**

Esigenze specifiche	GRIGLIA DEL CORPO LIBERO FEMMINILE: scegliere almeno 1 elemento per almeno tre gruppi, i gruppi sono 4 (come indicato nelle colonne di sinistra e di destra)				
	Scegliere 5 elementi: valore di ogni elemento 2 punti, massimo 10 punti	Scegliere 6 elementi: valore elementi gruppi 3 e 4= 2 punti, valore elementi gruppi 1 e 2 =1punto, massimo 10 punti	Scegliere 6 elementi: valore elementi gruppi 3 e 4= 2 punti, valore elementi gruppi 1 e 2 =1punto, massimo 10 punti	Scegliere 7 elementi: valore elementi gruppi 3 e 4= 2 punti, valore elementi gruppi 1 e 2 =1punto, massimo 10 punti	
	<b>Promozione</b>	<b>Serie C</b>	<b>Serie B</b>	<b>Serie A</b>	
1	Seduti a gambe tese unite o div., max flex busto avanti 2".	Equilibrio g. tesa 2" (min.90°), anche impugnata	gatto + gatto con 180°	Giro 360° in passè o salto Pennello con 360°	1
1	Staccata 2" (sagittale o frontale) o candela	½ giro in passè o Staccata 2" (sagittale o frontale)	sforbiciata a g. tese + salto gatto con 180°	Raccolto 360°	1
1	Salto pennello part. e arr. a piedi uniti	Pennello con 180°	Raccolto 180°	Enjambèe + gatto 180°	1
1	salto del gatto o raccolto	Cap. indietro con arrivo ad A.I. UNITI + salto div. ad A.I. TESI	Verticale +capovolta av. e arrivo ritti	Rovesciata av.+ ruota	1
2	2 slanci degli A.I. avanti, sopra i 90° (dx e sx o viceversa, eseguiti di seguito)	Capovolta avanti + salto pennello o cap.ind. con arrivo ad A.I. tesi	enjambèe + sforbiciata tesa	Capovolta ind. o avanti con part. e arr. ad A.I.. <u>tesi e uniti</u>	2
2	Posizione di equilibrio in passè 2"	Verticale ritta ,tenuta 2"	Giro 360° in passè o salto Pennello con 360°	Rov.indietro+flic unito o smezzato	2
2	Rotolamento 360° asse longitudinale o ½ giro in passè	Salto pennello + raccolto	Rincorsa + Battuta a piedi pari uniti + capovolta av. Saltata o tuffata	enjambèe + gatto 360° o cap. av. + pennello 360°	2
2	Enjambèe apertura 90° arrivo in arabesque	Enjambèe con apertura 160°	Enjambèe con apertura 180°	Capovolta avanti con part. e arr. ad A.I.. <u>tesi e uniti</u> o enjambèe cambio	2
3	Capovolta av. part. libera e arr.ritti	Gatto + sforbiciata tesa	Rondata + pennello	Flic flac unito o smezzato	3
3	Capovolta ind. part. libera e arr.libero	Giro 360° in passè	Ribaltata a uno o a due	rondata +2 flic	3
3	Vert. di pass., salita anche solo di 1 g.tesa	Rovesciata avanti	Capovolta avanti + salto pennello 180°	Rondata+ flic+ salto indietro raccolto	4
4	Verticale sul capo tenuta 2"	Rovesciata indietro	Capovolta indietro + salto raccolto con 180°	Rondata+salto giro ind. teso	4
4	ruota	Verticale + capovolta avanti e arrivo ritti	Rondata+ flic	Rondata+salto giro indietro carpiato	4
4	verticale ritta di passaggio	Ruota + ruota a 1 mano	Rondata+ salto giro ind. raccolto	Salto avanti carpiato	4
4	Ruota+ruota	Ruota spinta o ruota saltata	Salto giro avanti raccolto	Ruota senza mani	4
4	Verticale ritta ,tenuta 2"	Rondata + pennello	Ruota senza mani	Ribaltata a due+ salto giro av.	4
4	Rondata + pennello	Ribaltata a 1 o a 2	Ribaltata a 2 + cap. saltata	ribaltata senza mani	4

<b>GRIGLIA DEL CORPO LIBERO MASCHILE: scegliere almeno 1 elemento per almeno tre gruppi, i gruppi sono 4 (come indicato nelle colonne di sinistra e di destra)</b>					
<b>Esigenze specifiche</b>					
	Scegliere 5 elementi: valore di ogni elemento 2 punti, massimo 10 punti	Scegliere 6 elementi: valore elementi gruppi 3 e 4= 2 punti, valore elementi gruppi 1 e 2 =1punto, massimo 10 punti	Scegliere 6 elementi: valore elementi gruppi 3 e 4= 2 punti, valore elementi gruppi 1 e 2 =1punto, massimo 10 punti	Scegliere 7 elementi: valore elementi gruppi 3 e 4= 2 punti, valore elementi gruppi 1 e 2 =1punto, massimo 10 punti	
	<b>Promozione</b>	<b>Serie C</b>	<b>Serie B</b>	<b>Serie A</b>	
1	Seduti a gambe tese unite o div., max flex busto avanti 2".	Equilibrio g. tesa 2" a 45°	RQUILIBRIO GAMBA 90°	EQUILIBRIO GAMBA TENUTA 2" AV O LAT. OLTRE 120° ANCHE IMPUGNATA	1
1	Staccata 2" (sagittale o frontale) o candela	Staccata 2" (sagittale o frontale)	sforbiciata a g. tese + salto gatto con 180°	Salto Raccolto 360°	1
1	Salto pennello part. e arr. a piedi uniti	Pennello con 180° o salto raccolto con 180°	Raccolto 180°	CAP AV O IND PARTENZA E ARRIVO ad a.i. TESI e UNITI	1
1	salto del gatto o raccolto	Cap. indietro con arrivo ad A.I. UNITI + salto div. ad A.I. TESI (X)	Verticale +capovolta av. e arrivo ritti	SALTO CARPIATO + SALTO CARPIATO O flic avanti a p.pari uniti	1
2	2 slanci degli arti inf. avanti, sopra i 90° (dx e sx o viceversa, eseguiti di seguito)	Capovolta avanti + salto pennello o cap.ind. con arrivo ad A.I. tesi	CAP AV PARTENZA E ARRIVO A GAMBE TESE	ROVESCIAVA AV. o IND. o FLIC UNITO O SMEZZATO	2
2	CAP . AV. PARTENZA LIBERA E ARRIVO libero	Verticale ritta	PENNELLO 360°	SALTO giro IND. DA FERMI o SALTO giro AVANTI	2
2	Rotolamento 360° asse longitudinale	Salto pennello + raccolto	Battuta a piedi pari uniti + capovolta av. Saltata o tuffata	RUOTA SALTATA E SPINTA	2
2	CAP IND PARTENZA L E ARRIVO LIBERO	SFORBICIATA GAMBE TESE OLTRE 90°	SALTO CARPIATO	Capovolta avanti +PENN 360° o CAP AV + SALTO CARPIATO	2
3	Capovolta av . + PENN	Gatto + sforbiciata tesa GAMBE OLTRE 90°	Rondata + pennello	RONDATA+ SALTO giro IND. RACC	3
3	Capovolta ind. part. libera e arr. l A GAMBE PIEGATE	PONTE GAMBE TESE 2"	SQUADRA IN APPOGGIO SULLE MANI A GAMBE UNITE O DIVARICATE	RONDATA + FLIC	3
3	Vert. di pass., salita anche solo di 1 g. tesa	VERTICALE PONTE	Ribaltata a uno RIBALTATA 2 + PENN	rondata +2 flic	4
4	ruota	TIC TAC	Capovolta avanti + salto pennello 180°	Rondata+ flic+ salto indietro raccolto	4
4	Verticale sul capo tenuta 2"	Verticale + capovolta avanti e arrivo ritti	Capovolta indietro + salto raccolto con 180°	Rondata+salto ind. teso	4
4	Ruota+ruota	Ruota + ruota a 1 mano	Rondata+ flic	Rondata+salto indietro carpiato	4
4	Verticale ritta , DI PASSAGGIO"	Rondata + pennello	Rondata+ salto ind. raccolto	Salto avanti carpiato	4
4	Rondata + pennello	Ribaltata a 1 o a 2	Salto avanti raccolto	Ruota senza mani	4
4	Ponte 2" ad a.i. tesi e uniti		RIBALTATA + CAP SALTATA	ribaltata + SALTO giro AVANTI	4

Esigenze specifiche		GRIGLIA del MINI TRAMPOLINO FEMMINILE E MASCHILE					Esigenze specifiche
		2 salti avanti e 2 salti indietro					
		Valore salti : gruppo 1 :punti 8, gruppi 2 e 3: punti 9, gruppo 4 :punti 10					
		Promozione	Serie C	Serie B	Serie A		
		1 salto per 2 gruppi diversi av e 1 salto per 2 gruppi diversi ind.: vale il migliore	1 salto per 2 gruppi diversi av e 1 salto per 2 gruppi diversi ind.: vale il migliore	1 salto per 2 gruppi diversi av e 1 salto per 2 gruppi diversi ind.: vale il migliore	1 salto per 2 gruppi diversi av e 1 salto per 2 gruppi diversi ind.: si fa la media		
SALTI AVANTI	1	Salto Pennello o Salto a X	Salto Carpiato divaricato	Flic flac avanti	Salto giro avanti teso	1	SALTI AVANTI
	2	Salto Raccolto (a.i. flessi al petto )	Salto Pennello con 180°	Salto giro avanti raccolto	Salto giro avanti teso con 180°	2	
	3	Capovolta avanti saltata	Tuffo o Salto pennello con 360°	Salto giro avanti carpiato	Salto giro avanti raccolto o carpiato con 360°	3	
	4	Tuffo, con apertura del corpo parallelo ai tappetoni	Flic flac avanti	Salto giro avanti raccolto 180° o carpiato con 180°	Salto giro avanti teso con 360°	4	
SALTI INDIETRO	1	Dal tramp :Pennello e arrivo sui tappetoni	Pennello con 180°	Dalla panca: presalto rondata + flic	Dalla panca: rondata +teso+ flic o rondata+ salto ind.teso	1	SALTI INDIETRO
	2	Dal tramp :Pennello con 180° e arrivo sui tappetoni	Dal tramp: pennello con 180° (arrivo sul tappetone) e capovolta avanti	Dalla panca:rondata+ salto ind.teso	Dalla panca: rondata+ salto ind.teso con ½ avvitamento (180°)	2	
	3	Dal tramp: Salto pennello con 180° (arrivo sul tappetone) e capovolta avanti	Dal tramp: Salto ad A.I.raccolti con 180° (arrivo sul tapp.) e capovolta avanti	Dalla panca: rondata+ salto ind.racc. o carpiato	Dalla panca: rondata+ salto ind.teso con 1 avvitamento (360°)	3	
	4	Dalla panca: con o senza rincorsa rondata + pennello con arrivo sul tappetone	Dalla panca: presalto rondata + flic	Dalla panca:rondata+raccolto con 180°	Dalla panca: rondata+ salto ind.raccolto o carpiato con 1 avvitamento (360°)	4	