



# LIBERTAS

*COMITATO REGIONALE CAMPANIA*

# GINNASTICA ARTISTICA

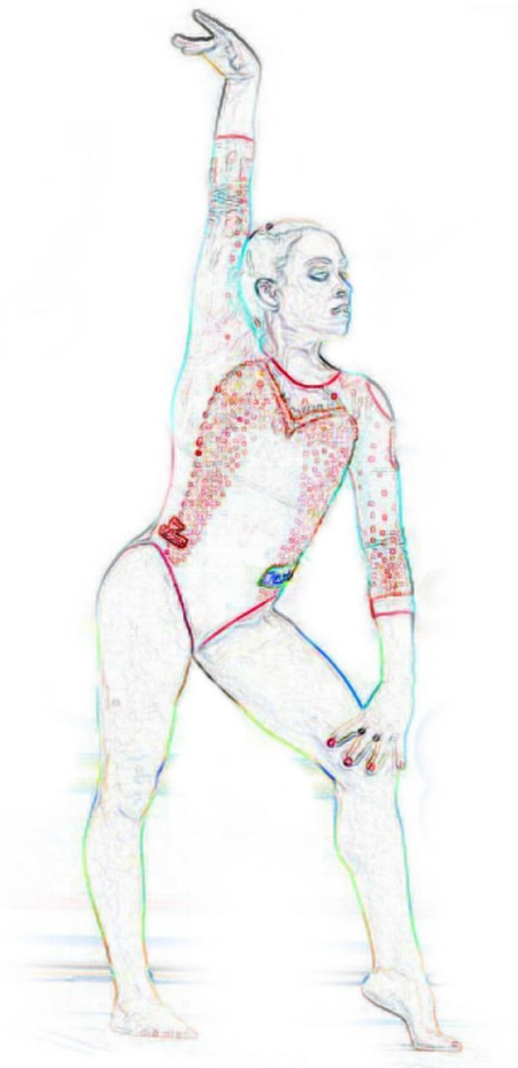
**PROGRAMMA 2017-2018**

Aggiornamento del 18 Ottobre 2017



# GRAND PRIX

di



---

**GINNASTICA ARTISTICA**  
**2017/2018**



## INDICE

CODICE DEI PUNTEGGI .....	9
GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE.....	12
SCHEDE DI DICHIARAZIONE.....	19
GINNASTICA ARTISTICA MASCHILE .....	21
MODULO D'ISCRIZIONE GARA .....	27

## GRAND PRIX DI GINNASTICA ARTISTICA

### 2017/2018 – LIBERTAS

Il COMITATO REGIONALE LIBERTAS CAMPANIA, con la collaborazione del CENTRO PROVINCIALE LIBERTAS SALERNO, ha inteso organizzare per l'anno sportivo 2017/2018 il **GRAND PRIX DI GINNASTICA ARTISTICA**, iniziativa divisa in più prove.

Vi possono partecipare associazioni e atleti regolarmente tesserati con la **LIBERTAS**, con la **F.G.I.** e **ALTRI ENTI DI PROMOZIONE SPORTIVA (CONFSPORT, AICS, CSI, ASI, UISP, ecc.)**.

Le Associazioni che non sono affiliate con alcun Ente o Federazione possono rivolgersi al nostro Centro provinciale che proporrà, a prezzi vantaggiosi, l'affiliazione per l'anno sportivo 2017/2018 a € 50,00 (comprensivi della Responsabilità Civile verso Terzi) e la Tessera sportiva individuale per ciascun atleta, comprensiva di assicurazione, ad € 4,00.

Per ogni prova del GRAND PRIX gli atleti in gara, se tesserati Libertas, verseranno quale contributo di partecipazione € 15,00; se tesserati con altri Enti o Federazione € 18,00.

Per la partecipazione alle gare è obbligatoria:

- 1) la presentazione del cartellino assicurativo per l'anno sportivo 2017/2018 (senza non si potrà prendere parte alle stesse);
- 2) il certificato medico che attesti l'idoneità degli atleti allo svolgimento delle attività, o dichiarazione da parte del presidente dell'associazione che il certificato medico sanitario è in proprio possesso.

E' intenzione del Nostro comitato portare all'attenzione di tutte le società di Ginnastica Artistica il nostro programma sportivo, in modo da consentire a quanti sono interessati di poter programmare le proprie attività. Constaterete che è un programma ricco di attività, che vanno dalla FESTA DELL'ARTISTICA, al GRAND PRIX, iniziativa divisa in tre prove, al CAMPIONATO REGIONALE, al TROFEO INTERREGIONALE CENTRO-SUD, per poi terminare con il CAMPIONATO NAZIONALE LIBERTAS 2018.

Le società interessate troveranno in allegato il regolamento che rispetta in linea di massima quello Nazionale, in modo da far sì che tutte le società e gli atleti che vorranno partecipare al Campionato nazionale non incontrino grosse difficoltà.

## **PROGRAMMA ANNO SPORTIVO 2017/2018**

**“NATALE in.. ARTISTICA”**

**Sabato 16 e Domenica 17 Dicembre 2017**

**Palazzetto di Capriglia - Pellezzano**

---

### **1<sup>a</sup> PROVA INTERPROVINCIALE GRAND PRIX**

**Sabato 13 e Domenica 14 Gennaio 2018**

**Palaveliero di San Giorgio a Cremano**

---

### **TROFEO INTERREGIONALE DI GINNASTICA ARTISTICA**

**Sabato 3 e Domenica 4 Marzo 2018**

**Luogo da definire**

---

### **2<sup>a</sup> PROVA INTERPROVINCIALE GRAND PRIX**

**Sabato 7 e Domenica 8 Aprile 2018**

**Palazzetto di Capriglia – Pellezzano**

---

### **CAMPIONATO REGIONALE DI GINNASTICA ARTISTICA**

**Sabato 5 e Domenica 6 Maggio 2018**

**Palaveliero di San Giorgio a Cremano**

---

### **CAMPIONATO NAZIONALE DI GINNASTICA ARTISTICA**

**Data e luogo da definire**

---

Nel caso di numerose iscrizioni alle varie prove potranno essere utilizzati alcuni fine-settimana precedenti o successivi alle date già stabilite da programma. I dirigenti e le istruttrici delle associazioni sportive che aderiranno al Grand Prix di Ginnastica Artistica sono invitati a inviare almeno 15 giorni prima delle gare gli elenchi e le musiche in formato mp3 per ogni atleta, con la seguente dicitura:

*cognome\_nome\_società\_categoriaLivello.mp3*

Livello	
P	Serie Promozionale
C	Serie C
B	Serie B
A	Serie A

(Esempio di invio file mp3: *rossi\_maria\_centro sportivo\_giovanissime\_p.mp3*)

**Chi non rispetterà il termine stabilito non sarà ammesso alla prova.**

**N.B. LE DATE E I LUOGHI INDICATI POTREBBERO SUBIRE DELLE VARIAZIONI.  
PER QUANTO CONCERNE IL GRAND PRIX INTERPROVINCIALE DI GINNASTICA  
ARTISTICA POSSONO PARTECIPARE SOLO LE SOCIETA' DEL TERRITORIO CAMPANO.**

Resp. Regionale Libertas  
Settore Ginnastica Artistica  
Sig.ra Teresa Calceglia

Campania Responsabile Coordinamento attività  
Sig. Carmine Adinolfi

Il Presidente Regionale Libertas Campania  
Sig. Antonio Adinolfi

**Per informazioni e chiarimenti contattare:  
COORDINATORE ATTIVITA' GINNASTICA ARTISTICA  
CARMINE ADINOLFI: cell. 347 09 48 217  
e-mail: [libertassalerno@virgilio.it](mailto:libertassalerno@virgilio.it)  
RESPONSABILE TECNICO SETTORE GINNASTICA ARTISTICA  
TERESA CALCEGLIA cell. 338 87 85 237  
e-mail: [teresacalceglia@alice.it](mailto:teresacalceglia@alice.it)**

# REGOLAMENTO DI GARA

valido per tutte le attività previste

## PARTECIPAZIONE:

Possono partecipare alle nostre attività tutte le Associazioni affiliate alla Libertas, Associazioni affiliate alla FIGI e agli altri Enti di Promozione Sportiva.

Ogni ginnasta dovrà gareggiare con i medesimi attrezzi e nella medesima categoria e livello della prima prova interprovinciale Gran Prix.

Sono previsti quattro livelli:

- Serie P (Promozionale)
- Serie C
- Serie B
- Serie A

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

## PROGRAMMA TECNICO

- Il programma e le griglie allegate valgono sia per il Campionato di Squadra e sia per quello Individuale.
- Si può partecipare al Grand Prix anche con uno o due attrezzi, e la premiazione sarà per attrezzo.

### ATTREZZI :

- Corpo Libero: corsia facilitante o striscia m 2x12 (per la femminile e per la maschile).
- Minitrampolino: con arrivo sui tappetoni (m 2x6 minimo)- (per la femminile e per la maschile).
- Trave: altezza cm. 50 o cm. 125 (solo per la femminile).
- Volteggio: con tappetoni minimo m 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 – in fase regionale è a discrezione dei responsabili).
- Parallele pari: con pedana e tappeti (solo per la maschile – in fase regionale è a discrezione dei responsabili).

N.B. Gli attrezzi devono essere adeguati alle normative vigenti per garantire la sicurezza.

### CLASSIFICHE:

Per il Campionato individuale saranno stilate le seguenti classifiche:

- una classifica generale Open per ogni livello e categoria, una classifica dei tesserati FGI e una per i soli ginnasti/e Libertas, dalla quale verranno proclamati il ginnasta e la ginnasta per ogni livello e categoria Campione Provinciale, Regionale, Interregionale e Nazionale Libertas dell'anno.
- E' prevista una classifica per attrezzo per ogni categoria e livello (escluse le prime tre e parimerito classificate nell'assoluto e applicando lo stesso criterio di esclusione a tutti gli attrezzi).
- E' prevista una classifica di squadra per ogni livello, data dalla somma dei tre migliori punteggi ai tre attrezzi su cinque ( **per squadra si intende la società** ).

**ISCRIZIONE:** Le iscrizioni dovranno pervenire via e-mail agli indirizzi [teresacalceglia@alice.it](mailto:teresacalceglia@alice.it) e [libertassalerno@virgilio.it](mailto:libertassalerno@virgilio.it), sull'apposito modulo (in formato .xls) allegato al programma e COMPILATO IN OGNI SUA PARTE. Specificare gli attrezzi sui quali si gareggia, laddove c'è una incongruenza tra l'iscrizione e lo svolgimento della gara, si incorre in una penalità di p.0,50.

La tassa di iscrizione fase provinciale, interprovinciale e regionale è di € 15,00 per gli affiliati e € 18,00 per i non affiliati.





**CERTIFICAZIONE MEDICA:** Tutti i partecipanti alle gare 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 o tesserati con altri enti o FGI.

Per chiarimenti tecnici contattare la

Responsabile Regionale Campania Calceglia Teresa Tel. 338 878 52 37 - [teresacalceglia@alice.it](mailto:teresacalceglia@alice.it)

Resp. Regionale Libertas  
Settore Ginnastica Artistica  
Sig.ra Teresa Calceglia

Campania Responsabile Coordinamento attività  
Sig. Carmine Adinolfi

Il Presidente Regionale Libertas Campania  
Sig. Antonio Adinolfi

# CODICE DEI PUNTEGGI

## valido per tutte le attività previste dalla 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 corrisponde a quanto dichiarato nella scheda e assegna il valore all'elemento/sequenza di elementi (base p. 10,00 + gruppo strutt.).

**Giuria E** entrambe 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 (assegnato dalla giuria D).

**Calcolo punteggio** la formula per il calcolo del punteggio è : **Base + D + (bonus B laddove è previsto) – E – P**

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

**Composizione degli esercizi:** Gli esercizi devono essere composti dal numero di elementi richiesti nel regolamento di gara codificati nella griglia (penalità p. 0,50).

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

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 coulotte, 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; 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. 0,30

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

## 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 degli 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 sbagli una rincorsa SENZA TOCCARE LA PEDANA ha la possibilità di effettuare una rincorsa supplementare (massimo 3 rincorse, di cui una sbagliata).

**MINITRAMPOLINO:** l'altezza dei tappeti per **TUTTI i livelli** è di circa 50 cm. **La panca è obbligatoria per i salti all'indietro, per i salti in 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 sbagli 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 ENTRATE e USCITE codificate LIBERTAS (penalità 0,30). Tali elementi sono compresi 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, minimo una lunghezza; SERIE C, minimo una e mezza; SERIE B e SERIE A, minimo 2 lunghezze;

Serie B e Serie A, si può scegliere se utilizzare la trave alta o bassa: abbuono di 0,50 se si dovesse scegliere la trave alta.

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

**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.

#### **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.



**LIBERTAS**

**GINNASTICA ARTISTICA  
FEMMINILE**

**CAMPIONATO ITALIANO LIBERTAS  
INDIVIDUALE E A SQUADRE**

Esigenze specifiche: Gruppi strutturali	<b>GRIGLIA DEL CORPO LIBERO:</b> scegliere almeno 1 elemento per almeno tre gruppi, i gruppi sono 4 (come indicato nella colonna di sinistra)			
	<b>musica min. 30" max. 50"</b>	<b>musica min. 30" max. 1'.10"</b>	<b>musica min. 30" max. 1'.10"</b>	<b>musica min. 30" max. 1'.30"</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 = 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>Promozionale</b>	<b>Serie C</b>	<b>Serie B</b>	<b>Serie A</b>
1 0,10	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 0,10	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 0,10	Salto pennello part. e arr. a piedi uniti	Pennello con 180°	Raccolto 180°	Enjambèe + gatto 180°
1 0,10	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
2 0,20	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 0,20	Posizione di equilibrio in passè 2"	Verticale ritta, tenuta 2"	Giro 360° in passè o salto Pennello con 360°	Rov.indietro + flic unito o smezato
2 0,20	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 0,20	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
3 0,30	Capovolta av. part. libera e arr.ritti	Gatto + sforbiciata tesa	Rondata + pennello Rovesciata indietro	Flic flac unito o smezato
3 0,30	Capovolta ind. part. libera e arr.libero	Giro 360° in passè	Ribaltata a uno o a due Rovesciata avanti	rondata + 2 flic
3 0,30	Vert. di pass., salita anche solo di 1 g.tesa	Rovesciata indietro	Capovolta avanti + salto pennello 180°	Rondata+ flic + salto indietro raccolto
4 0,40	da accosciata spinta a piedi pari portando il bacino in verticale a gambe flesse	Rovesciata avanti	Capovolta indietro + salto raccolto con 180°	Rondata + salto giro ind. teso
4 0,40	<b>Ruota o verticale sul capo tenuta 2 "</b>	Verticale + capovolta avanti e arrivo ritti	Rondata+ flic	Rondata+salto giro indietro carpiato
4 0,40	verticale ritta di passaggio	Ruota + ruota a 1 mano	Rondata + salto giro ind. raccolto	Salto avanti carpiato
4 0,40	Ruota + ruota	Ruota spinta o ruota saltata	Salto giro avanti raccolto	Ruota senza mani
4 0,40	Verticale ritta , tenuta 2"	Rondata + pennello	Ruota senza mani	Ribaltata a due + salto giro av.
4 0,40	Rondata + pennello	Ribaltata a 1 o a 2	Ribaltata a 2 + cap. saltata	ribaltata senza mani

Ai 10 punti di partenza, **si aggiunge** il valore del gruppo strutturale come di seguito specificato:

0,10 = 1° Gruppo strutturale

0,20 = 2° Gruppo strutturale

0,30 = 3° Gruppo strutturale

0,40 = 4° Gruppo strutturale

**NB.** Dove non è specificato (es. Giro 360° in passè **O** salto pennello 360°), si possono scegliere entrambi gli elementi.

Esigenze specifiche: Gruppi strutturali	GRIGLIA della TRAVE: scegliere almeno 1 elemento per almeno tre gruppi, i gruppi sono 4 (come indicato nella colonna di sinistra)			
	Trave bassa	Trave bassa	Trave bassa. Bonus Trave alta (h. da terra 125cm.)	Trave bassa. Bonus Trave alta (h. da terra 125cm.)
	Scegliere 5 elementi: valore di ogni elemento 2 punti, massimo 10 punti	Scegliere 6 elementi: valore elementi gruppi 1 e 2 =1 punto, valore elementi gruppi 3 e 4= 2 punti, massimo 10 punti	Scegliere 6 elementi: valore elementi gruppi 1 e 2 = 1 punto, valore elementi gruppi 3 e 4= 2 punti, mass.10 punti	Scegliere 7 elementi: valore elementi gruppi 1, 2 e 3 = 1 punto, valore elementi gruppo 4= 2 punti, massimo 10 punti
	<b>Promozionale</b>	<b>Serie C</b>	<b>Serie B</b>	<b>Serie A</b>
1 0,10	Entrata su un piede anche con pedana (con piedi alternati dx-sx o sx-dx).	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 0,10	Entrata su un piede e posizione di equilibrio 2" (arabesque 45°).	Entrata: <u>battuta</u> in pedana + pennello	Entrata: in capovolta da fermi o con rincorsa, anche con pedana	Verticale 2"
1 0,10	Entrata: battuta in pedana + pennello	Salto raccolto, spinta a due piedi	Un giro perno (360°) in passè	Un giro perno (360°) in passè.
1 0,10	3 passi sugli avampiedi	Salto cosacco spinta a 1 o 2 piedi	Candela 2", partenza e arrivo ritti	Ruota
2 0,20	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 0,20	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 0,20	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 0,20	½ giro su due piedi, in rélèvé, A.I. tesi	Sforbiciata ad A.I. tesi o salto del gatto	Capovolta av., partenza e arrivo ritti	Enjambeè
3 0,30	Salto raccolto, spinta a due piedi	<b>Pennello o raccolto o cosacco</b>	Capovolta ind., con arrivo ritti	Cap.av+cap.av.
3 0,30	Sforbiciata ad A.I. tesi o salto del gatto	Capovolta av. , partenza e arrivo liberi ( <b>anche sedute</b> )	Capovolta av.+ pennello o cap.av+raccolto	Cap.av.+ ruota
3 0,30	Salto pennello	Candela 2", partenza libera e arrivo <b>sedute</b>	Salto raccolto con 180° o salto cosacco con 180°	Salto raccolto o cosacco con 360°
3 0,30	Candela 2", partenza e arrivo liberi	<b>Slancio alla verticale</b>	Enjambeè spinta e arr. su due piedi	Enjambeè + raccolto o Enjambeè + pennello
4 0,40	Uscita: salto pennello o salto raccol. o divaricato	<b>Capovolta ind., partenza e arrivo liberi</b>	Ruota sulla trave Rovesciata indietro Rovesciata avanti	Rondata
4 0,40	Uscita: salto pennello con 180°	<b>Pennello + raccolto o pennello + cosacco</b>	Uscita: rondata	Flic flac o ruota senza mani
4 0,40	Uscita: ruota	<b>Uscita: salto pennello con 180° o salto carpiato</b>	Uscita: salto giro raccolto av. o indietro	Uscita: salto giro av raccolto o carpiato
4 0,40	Uscita: rondata	<b>Uscita: salto raccolto con 180° o ruota o rondata</b>	Uscita: salto giro carpiato avanti o indietro	Uscita: rondata (in trave) e salto indietro

Ai 10 punti di partenza, **si aggiunge** il valore del gruppo strutturale come di seguito specificato:

0,10 = 1° Gruppo strutturale

0,20 = 2° Gruppo strutturale

0,30 = 3° Gruppo strutturale

0,40 = 4° Gruppo strutturale

**N.B.** Dove non è specificato (es. Capovolta av.+ pennello **O** cap.av+raccolto), si possono scegliere anche tutti gli elementi della stessa cella.

Esigenze specifiche: Gruppi strutturali	GRIGLIA del VOLTEGGIO			
	Altezza tappetoni 40cm.	Altezza tappetoni 60cm.	Altezza tappetoni 80cm.	Altezza tappetoni 80cm.
	Scegliere un salto: si ripete due volte lo stesso, vale il migliore	Scegliere due salti: vale il migliore	Scegliere due salti: vale il migliore	Scegliere due salti diversi: vale il migliore
	<b>Promozionale</b> SALTI 1 e 2: valore di partenza punti 8 SALTI 3: punti 9 SALTI 4: punti 10	<b>Serie C</b> SALTI 1 e 2: valore di partenza p. 8 SALTI 3: p. 9 SALTI 4: p. 10	<b>Serie B</b> SALTI 1 e 2: 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
1 8 punti	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
1 8 punti	Pennello con rincorsa	Verticale e arrivo supino in tenuta	Verticale e arrivo supino in tenuta	Tuffo con apertura del corpo parallelo ai tappetoni
2 8 punti	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 sui tappetoni
2 8 punti	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
3 9 punti	Ruota con arrivo costale o tuffo con apertura del corpo parallelo ai tappetoni	Rondata in pedana e arrivo supino sui tappetoni	Rondata con posa delle mani sui tappetoni e arrivo coi piedi sui tappetoni	Salto avanti raccolto
3 9 punti	Vert. e arrivo supino in tenuta (a CORPO TESO ed A.I.)	Ribaltata o rondata e arrivo coi piedi sui	Ribaltata	Rondata arrivo coi piedi sui tappetoni + flic
4 10 punti	Vert. + spinta e arr. supino in tenuta	Salto avanti raccolto	Salto avanti raccolto	Salto avanti carpiato
4 10 punti	Rondata	Rondata con posa delle mani sui tappetoni e arrivo coi piedi sui tappetoni +flic	Rondata con posa delle mani sui tappetoni arrivo coi piedi sui tappetoni + flic	Rondata arrivo coi piedi sui tappetoni + salto ind.raccolto o Yurchenko

Ai 10 punti di partenza, **si aggiunge** il valore del gruppo strutturale.



<b>GRIGLIA del MINI TRAMPOLINO</b>					
<b>Esigenze specifiche:</b>	<b>1 salto avanti e 1 salto indietro Valore salti: gruppo 1 punti 8, gruppi 2 e 3 punti 9, gruppo 4 punti 10</b>				
	<b>Gruppi strutturali</b>	<b>Promozione</b>	<b>Serie C</b>	<b>Serie B</b>	<b>Serie A</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: vale il migliore
<b>SALTI AVANTI</b>	1 8 pt.	Salto Pennello o Salto a X	Salto Carpiato divaricato	Flic flac avanti	Salto giro avanti teso
	2 9 pt.	Salto Raccolto (a.i. flessi al petto)	Salto Pennello con 180°	Salto giro avanti raccolto	Salto giro avanti teso con 180°
	3 9 pt.	Capovolta avanti saltata	Tuffo o Salto pennello con 360°	Salto giro avanti carpiato	Salto giro avanti raccolto o carpiato con 360°
	4 10 pt.	Tuffo, con apertura del corpo parallelo ai tappetoni	Flic flac avanti	Salto giro avanti raccolto 180° o carpiato con 180° o salto giro avanti teso	Salto giro avanti teso con 360°
<b>SALTI INDIETRO</b>	1 8 pt.	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
	2 9 pt.	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°)
	3 9 pt.	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.raccolto o carpiato con 1 avvitamento (360°)
	4 10 pt.	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.teso con 1 avvitamento (360°)

Ai 10 punti di partenza, **si aggiunge** il valore del gruppo strutturale.

### GRIGLIA delle PARALLELE ASIMMETRICHE

Promozione	Serie C	Serie B	Serie A
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 SOTTOLO 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	Tempodi 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	Fiochetto a.i..tesi e uniti o divaricati allo staggio basso	Fiochetto a.i..tesi e uniti o divaricati allo staggio alto	Fiochetto 180° allo staggio alto o STAGGIO BASSO	Fiochetto 360° allo staggio alto o STAGGIO BASSO dalla sospensione S.S. oscillare e salto avo ind racc.



**LIBERTAS**

# SCHEDE DI DICHIARAZIONE

In fase di iscrizione a tutte le gare, saranno inviate le seguenti schede di dichiarazione attrezzi:

- LIBERTAS\_scheda di dichiarazione serie P
- LIBERTAS\_scheda di dichiarazione serie C
- LIBERTAS\_scheda di dichiarazione serie B
- LIBERTAS\_scheda di dichiarazione serie A
- LIBERTAS\_scheda di dichiarazione P.Asimmetriche



**LIBERTAS**

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

Esigenze specifiche	GRIGLIA DEL CORPO LIBERO MASCHILE				
	scegliere almeno 1 elemento per almeno tre gruppi, i gruppi sono 4 (come indicato nella colonna di sinistra)				
	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	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 LE	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	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

**GRIGLIA del VOLTEGGIO MASCHILE**

	<b>GRIGLIA del VOLTEGGIO MASCHILE</b>				
Esigenze specifiche	<b>Altezza tappetoni 40cm.</b>	<b>Altezza tappetoni 60cm.</b>	<b>Altezza tappetoni 80cm.</b>	<b>Altezza tappetoni 80cm.</b>	Esigenze specifiche
	<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	
1	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	1
1	Pennello con rincorsa	Verticale e arrivo supino in tenuta	Verticale e arrivo supino in tenuta	Tuffo con apertura del corpo parallelo ai tappetoni	1
2	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	2
2	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	2
3	Ruota con arrivo costale	Rondata in pedana e arrivo supino sul tappetone	Rondata e arrivo coi piedi sul tappetone	Salto avanti raccolto	3
3	Vert. e arrivo supino in tenuta (a CORPO TESO ed A.I. TESI e UNITI)	Ribaltata	Ribaltata	Rondata arrivo coi piedi sul tappetone +flic	3
4	Vert. + spinta e arr. supino in tenuta	Salto avanti raccolto	Salto avanti raccolto	Salto avanti carpiato	4
4	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	4



Esigenze specifiche		GRIGLIA del MINI TRAMPOLINO MASCHILE					Esigenze specifiche
		1 salto avanti e 1 salto 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 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			
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	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	

### GRIGLIA della PARALLELA PARI

Promozione	Serie C	Serie B	Serie A
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

# GRAND PRIX DI GINNASTICA ARTISTICA

MODULO D'ISCRIZIONE GARA .....

Società \_\_\_\_\_

Tesserata con : \_\_\_\_\_

da inviare via e-mail agli indirizzi [teresacalceglia@alice.it](mailto:teresacalceglia@alice.it) e [libertassalerno@virgilio.it](mailto:libertassalerno@virgilio.it)

**ALMENO 15 GIORNI PRIMA DELLA GARA**

## INDIVIDUALE E DI SQUADRA

Tutti i campi vanno compilati in MAIUSCOLO

Inserire solo il segno - (meno) tra gli attrezzi dichiarati e senza spazio.  
Es.: CL-TR-MT

n.	Cognome	Nome	Data di nascita [gg/mm/aa]	Nome Società	Regione	Provincia	Numero Tessera LIBERTAS	Numero Tessera altri Enti	Numero Tessera FGI	Livello: P C B A	Categoria: GIOVANISSIME GIOVANI ALLIEVE JUNIORES SENIORES MASTERS	Attrezzi: CL TR MT VT PA
es.	ROSSI	MARIA	01/02/2012	C.S.ABCDEFGHIJK	CAMPANIA	NAPOLI	123456789			P	GIOVANISSIME	CL-TR-MT
Tec.												
Tec.												
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												
13												
14												
15												
16												
17												
18												
19												
20												

### ABBREVIAZIONI

#### Livello

P	Promozionale
C	Serie C
B	Serie B
A	Serie A

#### Attrezzi

CL	Corpo Libero
TR	Trave
MT	Minitrampolino
VT	Volteggio
PA	Parallele Asimmetriche

IL PRESIDENTE

\_\_\_\_\_



# LIBERTAS

Responsabile Regionale  
Settore Ginnastica Artistica  
Sig.ra Teresa Calceglia

Responsabile Coordinamento attività  
Sig. Carmine Adinolfi

Il Presidente Regionale  
Sig. Antonio Adinolfi

**Per informazioni e chiarimenti potrete contattare:**

**COORDINATORE ATTIVITA' GINNASTICA ARTISTICA**

**CARMINE ADINOLFI: cell. 347 09 48 217**

e-mail: [libertassalerno@virgilio.it](mailto:libertassalerno@virgilio.it)

**RESPONSABILE TECNICA SETTORE GINNASTICA ARTISTICA**

**TERESA CALCEGLIA cell. 338 87 85 237**

e-mail: [teresacalceglia@alice.it](mailto:teresacalceglia@alice.it)