



LIBERTAS

COMITATO REGIONALE CAMPANIA

GINNASTICA ARTISTICA

PROGRAMMA 2018-2019

Aggiornamento del 12 Novembre 2018

(Programma condiviso dalle società Abruzzo, Calabria, Sicilia e Campania)

Responsabile Regionale
Settore Ginnastica Artistica
Prof.ssa Teresa Calceglia

Responsabile Coordinamento attività
Sig. Carmine Adinolfi

Il Presidente Regionale
Sig. Antonio Adinolfi

INDICE

PROGRAMMA ANNO SPORTIVO 2018/2019	4
REGOLAMENTO DI GARA	6
PROGRAMMA TECNICO	7
CODICE DEI PUNTEGGI	9
FALLI GENERALI E PENALIZZAZIONE	10
COMPOSIZIONE DEGLI ESERCIZI E CRITERI DI VALUTAZIONE GENERALE SEZ. FEMMINILE E MASCHILE	11
SPECIFICHE	12
SCHEDE DI DICHIARAZIONE FEMMINILE	14
SCHEDE DI DICHIARAZIONE MASCHILE	20
MODULO D'ISCRIZIONE GARA	24

PROGRAMMAZIONE DELLE ATTIVITA' DI GINNASTICA ARTISTICA 2018/2019

IL COMITATO REGIONALE LIBERTAS CAMPANIA, con la collaborazione del CENTRO PROVINCIALE LIBERTAS SALERNO, ha inteso organizzare per l'anno sportivo 2018/2019 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.)**.

In caso di numerose adesioni, si andrà a garantire la partecipazione alle società affiliate Libertas.

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 2018/2019 a € 45,00 (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 2018/2019 (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 INTERPROVINCIALE, al CAMPIONATO REGIONALE, per poi terminare con il GRAN GALA' D'ITALIA DI GINNASTICA ARTISTICA 2019.

A queste attività potrebbe aggiungersi anche una fase interregionale che andremo a concordare insieme.

Le società interessate troveranno in allegato il regolamento che è stato approvato e deliberato con la presenza di tutte le associazioni che hanno partecipato ai lavori per la realizzazione dello stesso. A questo regolamento, si atterranno anche le associazioni dell'Abruzzo, Calabria e Sicilia che hanno contribuito alla stesura partecipando alle attività.

PROGRAMMA ANNO SPORTIVO 2018/2019

“NATALE in.. ARTISTICA”

15 e 16 Dicembre 2018

Palaveliero di San Giorgio a Cremano

Possono partecipare tutte le società anche fuori regione.

1ª PROVA INTERPROVINCIALE

2 e 3 Febbraio 2019

Palaveliero di San Giorgio a Cremano

2ª PROVA INTERPROVINCIALE

9 e 10 Marzo 2019

Palaveliero di San Giorgio a Cremano

GARA REGIONALE DI GINNASTICA ARTISTICA

13 e 14 Aprile 2019

Palaveliero di San Giorgio a Cremano

GRAN GALA' D'ITALIA DI GINNASTICA ARTISTICA

7-8-9 Giugno 2019

Palavolley S.Maria a Pineto (TE)

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_categoria_livello.mp3

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

(Esempio di invio file mp3: *rossi_maria_centrosporivo_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 SOCIETÀ' DEL TERRITORIO CAMPANO.**

Il ritiro degli atleti dalla gara dopo aver effettuato l'iscrizione, è sempre possibile fino a 48 ore prima della gara, dopo si versa il 50 % della quota di iscrizione.

REGOLAMENTO DI GARA

PARTECIPAZIONE:

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

Trenta minuti prima di ogni inizio gara, si farà una riunione col direttore tecnico, il presidente di giuria, i giudici e i tecnici.

I passaggi di livello (SOLO da quello inferiore al livello superiore), sono sempre possibili, anche durante l'anno sportivo in corso; inoltre, i giudici durante lo svolgimento di ogni gara, devono segnalare eventuali cambi di livello degli atleti.

A fine di ogni gara, tutti i giudici insieme al direttore tecnico e al presidente di giuria, stabiliscono dell'eventuale passaggio, tenendo conto del voto di maggioranza di tutti i giudici. In caso di parità, si decide col tecnico della società di appartenenza.

NON SONO AMMESSI I PASSAGGI DI CATEGORIA.

Di seguito, sono elencati i livelli e le categorie:

LIVELLO	
P	Serie PROMOZIONALE
D	Serie D
C	Serie C
B	Serie B
A	Serie A

CATEGORIA	a.sportivo 2018-19
Giovanissime	2015-14-13
Giovani	2012-11-10
Allieve	2009-08-07
Juniores	2006-05-04
Seniores	2003-02-01
Masters	2000 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**).
- Saranno premiate le prime cinque società per ogni livello, le restanti riceveranno un attestato di partecipazione.

ISCRIZIONE: Le iscrizioni e le musiche, dovranno obbligatoriamente pervenire ad entrambe gli indirizzi e-mail teresacalceglia@alice.it e 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.

La tassa di iscrizione per la 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

Per informazioni e chiarimenti potrete contattare:

COORDINATORE ATTIVITA' GINNASTICA ARTISTICA

CARMINE ADINOLFI: cell. 347 09 48 217

e-mail: libertassalerno@virgilio.it

RESPONSABILE TECNICA SETTORE GINNASTICA ARTISTICA

TERESA CALCEGLIA cell. 338 87 85 237

e-mail: teresacalceglia@alice.it

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 + valore degli elementi).

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 tranne per minitrampolino e volteggio.

Composizione degli esercizi: Gli esercizi devono essere composti dal numero di elementi richiesti nel regolamento di gara codificati nella griglia.

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

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 dalla giuria nel fattore esecuzione.

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	"		1,00	

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	0,30		

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. 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 40 cm. **La panca è obbligatoria per i salti all'indietro, per i salti in avanti si può scegliere.** La prova è costituita da un salto avanti e un salto indietro. Chi esegue solo salti avanti o solo salti indietro avrà una penalità di p. 2 (tranne per le categ. Giovanissime e Giovani). 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). 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 livello P, minimo una lunghezza; livello D e C, minimo una e mezza; livello B e livello A, minimo 2 lunghezze;

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

Livello A si deve utilizzare la trave alta: penalità di 0,50 se si dovesse scegliere la trave bassa.

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 può essere anche cantata, deve essere staccata e l'esercizio deve terminare in corrispondenza dello stacco musicale (penalità 0.30).

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.

SPECIFICHE

- Se un elemento dichiarato non viene eseguito, dalla griglia, sarà cancellata la difficoltà e naturalmente il valore della difficoltà sarà detratto dal totale punti dichiarato (nota D), inoltre se si dovesse perdere anche il gruppo strutturale incorrerà in una penalità di 0.50 (nota P).
- Nel caso di difficoltà declassabile, si mette, il valore della difficoltà riconosciuta più le penalità di esecuzione.
- Nel caso di difficoltà non declassabile, sarà detratto il valore della difficoltà più le penalità di esecuzione, ma non si perde il gruppo strutturale.
- Tutti i giri A/L devono essere eseguiti sul relevè.
- Gli equilibri in posizione ritta, sono sulla pianta.
- Per tutti i salti artistici, le ginocchia devono essere almeno all'orizzontale.
- Per la capovolta avanti, dove non specificato, partenza e arrivo in piedi.
- Per i rotolamenti si deve poggiare il bacino, altrimenti si toglie il valore dell'elemento.
- Per le staccate, si possono usare gli arti superiori per raggiungere la posizione, una volta raggiunta, le mani non possono essere in appoggio.
- Per la verticale, la discesa non può avvenire né in ponte, né in capovolta altrimenti sarà considerata caduta (1 punto nella nota E).
- Verticale capovolta può essere eseguita anche a braccia piegate.
- Per la rovesciata avanti e dietro, non è obbligatorio partire o arrivare con gamba sollevata.
- Per i salti con spinta a 1 piede o a 2 piedi, l'arrivo è libero.
- Nei salti ad anello, il piede non deve necessariamente toccare la testa, ma deve essere il più vicino possibile.
- Sulla trave, se si cade senza poggiare almeno un piede, si perde il valore dell'elemento più la penalità della caduta.
- Per il volteggio e il minitrampolino, la battuta deve essere a piedi pari, uniti e simultanei, nel caso di battuta a un piede o successivi, il salto sarà nullo.
- Per il minitrampolino, sono obbligatori 1 salto avanti e 1 salto indietro (tranne per la categoria Giovanissimi e Giovani), laddove si eseguisse un solo salto o due salti uguali, penalità di 2 punti per entrambe i salti in nota P.
- In nota P, si inseriscono tutti gli errori che non riguardano l'esecuzione.
- Durata delle musiche:
 - livello P max 50"
 - livello D max 50"
 - livello C max 1' 10"
 - livello B max 1' 10"
 - livello A max 1' 30"
- La durata dell'esercizio alla trave è la stessa del corpo libero.



LIBERTAS

**GINNASTICA ARTISTICA
FEMMINILE**

**CAMPIONATO ITALIANO LIBERTAS
INDIVIDUALE E A SQUADRE**

SCHEMA DI DICHIARAZIONE DEL CORPO LIBERO (Femminile)

NOME SOCIETÀ'

COGNOME NOME GINNASTA

LIVELLO

CATEGORIA

DIFFICOLTÀ' DICHIARATE DAL TECNICO PUNTI:

N.	GRUPPO STRUTTURALE	A	B	C	D	E	F	G	H
		0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70	0,80
1	ROTOLOAMENTI AVANTI	CAPOVOLTA AVANTI	CAPOVOLTA AVANTI + PENNELLO	CAPOVOLTA AVANTI + PENNELLO 180° A/L	VERTICALE E CAPOVOLTA	CAPOVOLTA AVANTI SALTATA	CAPOVOLTA AVANTI + SALITA ALLA VERTICALE A GAMBE TESE E DIVARICATE DISCESA IN CAPOVOLTA AVANTI	CAPOVOLTA AVANTI + SALITA ALLA VERTICALE A GAMBE TESE E UNITE DISCESA IN CAPOVOLTA AVANTI	VERTICALE D'IMPOSTAZIONE E DISCESA IN SQUADRA
2	ROTOLOAMENTI/ROVESCIA MENTI INDIETRO	CAPOVOLTA DIETRO E ARRIVO IN GINOCCHIO	CAPOVOLTA DIETRO CON ARRIVO A GAMBE TESE DIVARICATE	CAPOVOLTA DIETRO PARTENZA E ARRIVO A GAMBE UNITE E TESE	ROVESCIA DIETRO	DUE ROVESCIA DIETRO CONSECUTIVE	ROVESCIA DIETRO + FLIC SMEZZATO	ROVESCIA DIETRO + FLIC UNITO	ROVESCIA DIETRO + FLIC + ENJAMBÉE
3	ROVESCIA MENTI	VERTICALE SFORBIATA	RUOTA	DUE RUOTE CONSECUTIVE	VERTICALE SEGNA 1"	ROVESCIA AVANTI	ROVESCIA AVANTI + RUOTA	DUE ROVESCIA AVANTI	ROVESCIA AVANTI SENZA MANI
4	TENUTE	EQUILIBRIO IN PASSÉ SULLA PIANTA 2"	• CANDELA CON AIUTO DELLE MANI 2" O • PONTE 2" O • SEDUTE GAMBE DIVARICATE PETTO A TERRA	• EQUILIBRIO GAMBIA TESA A 90° 2" ANCHE IMPUGNATA AVANTI O • LATERALE	STACCATA SAGITTALE 2"	STACCATA FRONTALE 2"	• SQUADRA IN APPOGGIO SULLE MANI A GAMBE UNITE O • DIVARICATE 2"	EQUILIBRIO CON GAMBIA TESA IMPUGNATA A 160° 2"	EQUILIBRIO CON GAMBIA TESA IMPUGNATA A 180° 2"
5	SALTI ARTISTICI SPINTA A 1 PIEDE	SALTO DEL GATTO	SALTO DEL GATTO 180° A/L	SALTO SFORBIATA TESA 90°	ENJAMBÉE A 90°	COSACCO	ENJAMBÉE A 180°	• ENJAMBÉE CON CAMBIO O • ENJAMBÉE AD ANELLO	• JOHNSON O • ENJAMBÉE AD ANELLO CON CAMBIO
6	SALTI ARTISTICI SPINTA A 2 PIEDI	SALTO PENNELLO	SALTO RACCOLTO	• SALTO COSACCO O • SALTO PENNELLO 180° A/L	SALTO RACCOLTO 180° A/L	COSACCO 180° A/L	• ENJAMBÉE A 180° O • SISONNE	SISONNE AD ANELLO	• ENJAMBÉE AD ANELLO O • CARPIO DIVARICATO 180° A/L (1/2 POPA)
7	PIVOT	½ GIRO SU DUE PIEDI IN RELEVÉ	½ GIRO A GAMBIA LIBERA FLESSA (180°)	½ GIRO A GAMBIA LIBERA FLESSA (180°) + ½ GIRO SU DUE PIEDI IN RELEVÉ	1 GIRO A GAMBIA LIBERA FLESSA (360°)	1 GIRO GAMBIA LIBERA TESA A 45°	1 GIRO GAMBIA LIBERA TESA A 90°	2 GIRI A GAMBIA LIBERA FLESSA	1 GIRO 360° GAMBIA TESA IMPUGNATA (160°)
8	ACROBATICA INDIETRO	RONDATA	RONDATA + PENNELLO	RONDATA + SALTO RACCOLTO	RONDATA + SALTO CARPIATO DIVARICATO	RONDATA FLIC UNITO O SMEZZATO	• RONDATA + SALTO DIETRO RACCOLTO O • RONDATA + FLIC + FLIC	• RONDATA + FLIC + TEMPO O • RONDATA + FLIC + SALTO DIETRO RACCOLTO	• RONDATA + SALTO GIRO DIETRO RACCOLTO 180° O • RONDATA + FLIC + SALTO DIETRO TESO
9	ACROBATICA AVANTI				• RIBALTATA A1 O • RIBALTATA A2	RUOTA SENZA MANI	FLIC AVANTI	SALTO GIRO AVANTI RACCOLTO	• SALTO GIRO AVANTI CARPIATO O • RIBALTATA + SALTO GIRO AVANTI RACCOLTO

LIVELLO P 5 ELEMENTI DA 0,10-0,20

LIVELLO D 5 ELEMENTI DA 0,20-0,30

LIVELLO C 6 ELEMENTI DA 0,30-0,40-0,50

LIVELLO B 6 ELEMENTI DA 0,50-0,60-0,70

LIVELLO A 7 ELEMENTI DA 0,60-0,70-0,80

(DURATA MAX MUSICA: 50")

(DURATA MAX MUSICA: 50")

(DURATA MAX MUSICA: 1' 10")

(DURATA MAX MUSICA: 1' 10")

(DURATA MAX MUSICA: 1' 30")

PER TUTTI I LIVELLI UTILIZZARE ALMENO 4 GRUPPI STRUTTURALI DIVERSI: PENALITÀ 0,50 PER ESIGENZA NON RISPETTATA

PER IL LIVELLO A E B INSERIRE OBBLIGATORIAMENTE GRUPPO STRUTTURALE DI ACROBATICA AVANTI O INDIETRO: PENALITÀ 0,50 PER ESIGENZA NON RISPETTATA

SCHEDA DI DICHIARAZIONE DELLA TRAVE

NOME SOCIETA'

COGNOME NOME GINNASTA

LIVELLO

CATEGORIA

DIFFICOLTA' DICHIARATE DAL TECNICO PUNTI:

N.	GRUPPO STRUTTURALE	A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60	G 0,70	H 0,80
1	ENTRATE	SALITA CON I PIEDI ALTERNATI	SALITA CON I PIEDI ALTERNATI ED ARRIVO IN ACCOSCIATA	PASSAGGIO LATERALE DI UNA GAMBA TESA E ARRIVO A CAVALLO DELLA TR A GAMBE TESE E DIVARICATE (PIEDI PIÙ ALTI DELLA TR E BACINO APPOGGIATO)	• BATTUTA SULLA PEDANA E SALTO IN ESTENSIONE (PENNELLO) O • SQUADRA A GAMBE DIVARICATE FLESSE	IN STACCATATA FRONTALE O SQUADRA A GAMBE TESE DIVARICATE	SQUADRA A GAMBE TESE DIVARICATE 2"	• ENTRATA LIBERA (vedi nota 1) O • CAVPOVOLTA IN PUNTA ALLA TR	VERTICALE D'IMPOSTAZIONE
2	SPOSTAMENTI SULLA TRAVE	3 PASSI AVANTI SULLA PIANTA	3 PASSI LATERALI SULLA PIANTA	3 PASSI INDIETRO SULLA PIANTA	3 PASSI INDIETRO SUL RELEVÈ	2 SLANCI LATERALI DELLE GAMBE CONSECUTIVI ED ALTERNATI SULLA PIANTA	3 SLANCI AVANTI DELLE GAMBE CONSECUTIVI ED ALTERNATI SULLA PIANTA	2 SLANCI AVANTI DELLE GAMBE CONSECUTIVI ED ALTERNATI IN RELEVÈ	SLANCIO AVANTI GAMBA TESA + SLANCIO LATERALE GAMBA TESA + SLANCIO INDIETRO GAMBA FLESSA CONSECUTIVI E CON LA STESSA GAMBA
3	TENUTE - EQUILIBRI	EQ GAMBA LIBERA FLESSA AVANTI (PASSÈ) 2"	EQ GAMBA LIBERA TESA AV/LAT 45° 2"	EQ GAMBA LIBERA TESA INDIETRO 45° 2"	EQ GAMBA LIBERA TESA 90° AV/LAT/IND 2"	• CANDELA 2" O • PONTE 2"	TENUTA GAMBA LATERALE IMPUGNATA A 160° 2"	EQ "I" 2"	• VERTICALE SEGNA O • TENUTA GAMBA LATERALE IMPUGNATA A 180° 2"
4	GIRI	½ GIRO (180°) SU DUE PIEDI IN RELEVÈ	½ GIRO (180°) SU DUE PIEDI IN RELEVÈ CON ARTI INFERIORI PIEGATI (ACCOSCIATA)	½ GIRO (180°) A GAMBA LIBERA FLESSA	½ GIRO (180°) A GAMBA LIBERA TESA A 45°	½ GIRO (180°) A GAMBA LIBERA FLESSA + ½ GIRO SU DUE PIEDI IN RELEVÈ	1 GIRO (360°) A GAMBA LIBERA FLESSA	1 GIRO (360°) A GAMBA LIBERA TESA A 45°	½ GIRO (180°) A GAMBA LIBERA TESA A 90°
5	SALTI ARTISTICI		SALTO DEL GATTO	SALTO SFORBICIATA GAMBE TESE <90°	ENJAMBÉE A 90° LIBERO	SALTO DEL GATTO 180° A/L	SALTO SFORBICIATA A GAMBE TESE > 90°	ENJAMBÉE A 90° + COSACCO	ENJAMBÉE A 180° + COSACCO
6	SALTI IN ESTENSIONE	SALTO IN ESTENSIONE (PENNELLO)	SALTO RACCOLTO GAMBE FLESSE	2 SALTI IN ESTENSIONE CONSECUTIVI (PENNELLI)	SALTO IN ESTENSIONE (PENNELLO) + SALTO RACCOLTO GAMBE FLESSE	COSACCO + SALTO IN ESTENSIONE (PENNELLO)	ENJAMBÉE A 90° PIEDI PARI + SALTO IN ESTENSIONE (PENNELLO)	ENJAMBÉE A 180° + SALTO IN ESTENSIONE (PENNELLO)	ENJAMBÉE A 180° + SALTO RACCOLTO GAMBE FLESSE
7	ROTOLEMENTI E ROVESCIAIMENTI		CAPOVOLTA AVANTI ARRIVO SUPINO (ANCHE PRESA SOTTO LA TRAVE)	SLANCIO ALLA VERTICALE	• CAPOVOLTA AVANTI ARRIVO IN PIEDI (NO PRESA SOTTO LA TRAVE) O • CAPOVOLTA DIETRO (PARTENZA E ARRIVO LIBERI)	RUOTA	ROVESCIAITA INDIETRO	ROVESCIAITA AVANTI	• FLIC O • RUOTA SENZA MANI
8	USCITE	SALTO IN ESTENSIONE (PENNELLO)	• SALTO RACCOLTO O • SALTO DIVARICATO	• RUOTA (MANI ALL' ESTREMITÀ) O • SALTO IN ESTENSIONE (PENNELLO) 180° A/L	RUOTA (MANI ALL' ESTREMITÀ)	RONDATA (MANI ALL'ESTREMITÀ))	VERTICALE SUL PIANO SAGITTALE E USCITA LATERALE	• RIBALTATA A DUE O • SALTO GIRO AVANTI O • SALTO GIRO DIETRO RACCOLTO	• RONDATA SULLA TR E USCITA SALTO DIETRO RACCOLTO O • CARPIATO

LIVELLO P 5 ELEMENTI DA 0,10-0,20 (COMPRESO ENTRATA ED USCITA)
 LIVELLO D 5 ELEMENTI DA 0,20-0,30 (COMPRESO ENTRATA ED USCITA)
 LIVELLO C 6 ELEMENTI DA 0,30-0,40-0,50 (COMPRESO ENTRATA ED USCITA)
 LIVELLO B 6 ELEMENTI DA 0,50-0,60-0,70 (COMPRESO ENTRATA ED USCITA - FACOLTATIVA TR ALTA: ABBUONO PUNTI 0,50)
 LIVELLO A 7 ELEMENTI DA 0,60-0,70-0,80 (COMPRESO ENTRATA ED USCITA - OBBLIGATORIA TR ALTA: PENALITÀ 0,50 PER ESIGENZA NON RISPETTATA)

PER TUTTI I LIVELLI UTILIZZARE ALMENO 4 GRUPPI STRUTTURALI DIVERSI: PENALITÀ 0,50 PER ESIGENZA NON RISPETTATA

PER IL LIVELLO A E B INSERIRE OBBLIGATORIAMENTE GRUPPO STRUTTURALE DI ROTOLEMENTI E ROVESCIAIMENTI

nota 1: entrata non codificata nella griglia

SCHEDA DI DICHIARAZIONE DEL MINITRAMPOLINO (Femminile)

NOME SOCIETA'
 COGNOME NOME GINNASTA
 LIVELLO
 CATEGORIA
 DIFFICOLTA' DICHIARATE DAL TECNICO PUNTI:

SALTI AVANTI

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
10,50	11,00	11,50	12,00	12,50	13,00	13,50	14,00	14,50	15,00
SALTO PENNELLO	SALTO PENNELLO 90° A/L	SALTO PENNELLO 180° A/L	CAPOVOLTA AVANTI ARRIVO IN PIEDI	CAPOVOLTA SALTATA	SALTO GIRO AVANTI RACCOLTO	SALTO GIRO AVANTI CARPIATO	SALTO GIRO AVANTI TESO	SALTO GIRO AVANTI 180° (1/2 AVVITAMENTO)	SALTO GIRO AVANTI 360° (1 AVVITAMENTO)
SALTO X	SALTO DIVARICATO A 90°	CAPOVOLTA ROTOLOATA ARRIVO SEDUTO	VERTICALE ARRIVO SUPINO	COSACCO	RIBALTATA	FLIC	ENJAMBÉE AD ANELLO 180° A/L	• COSACCO 360° A/L O • ENJAMBÉE 360° A/L	CARPIO 360° A/L (POPA)
	SALTO RACCOLTO	RACCOLTO 90° A/L	• SALTO CARPIATO DIVARICATO O • RACCOLTO 180° A/L	PENNELLO 360° A/L	TUFFO	• CERVO AD ANELLO O • CARPIO 180° A/L	CERVO AD ANELLO 180° A/L	CERVO AD ANELLO 360° A/L	ENJAMBÉE AD ANELLO 360° A/L

SALTI INDIETRO

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
10,50	11,00	11,50	12,00	12,50	13,00	13,50	14,00	14,50	15,00
(DAL TELO) SALTO PENNELLO	(DAL TELO) SALTO PENNELLO 90° A/L	(DAL TELO) PENNELLO 180° A/L + CAPOVOLTA AVANTI	RONDATA + PENNELLO	RONDATA + PENNELLO 180° A/L	RONDATA FLIC	• RONDATA SALTO GIRO INDIETRO RACCOLTO O • CARPIATO	RONDATA SALTO GIRO INDIETRO TESO	RONDATA SALTO GIRO INDIETRO 180° (1/2 AVVITAMENTO)	RONDATA SALTO GIRO INDIETRO 360° (1 AVVITAMENTO)
(DAL TELO) SALTO RACCOLTO	(DAL TELO) SALTO RACCOLTO 90° A/L	(DAL TELO) SALTO PENNELLO 360°	RONDATA + RACCOLTO	RONDATA SALTO CARPIATO	RONDATA + CERVO	RONDATA + ENJAMBÉE AD ANELLO	RONDATA + ENJAMBÉE 180° A/L	RONDATA + ENJAMBÉE 360° A/L	RONDATA DOPPIO SALTO GIRO DIETRO RACCOLTO
(DAL TELO) SALTO DIVARICATO	(DAL TELO) SALTO DIVARICATO 90° A/L			RONDATA CON I PIEDI SUL TELO SPINTA E ARRIVO IN TENUTA SUPINO SUI TAPPETONI		RONDATA + CERVO AD ANELLO	RONDATA + CERVO 180° A/L	RONDATA + CERVO 360° A/L	• RONDATA + ENJAMBÉE AD ANELLO 360° A/L O • CERVO AD ANELLO 360° A/L

LIVELLO P 10,50-11,00
 LIVELLO D 10,50-11,00-11,50
 LIVELLO C 12,00-12,50-13,00
 LIVELLO B 13,50-14,00-14,50
 LIVELLO A 14,00-14,50-15,00

TAPPETONI 40 cm LIVELLI P-D-C-B-A

OBBLIGATORIO PER TUTTI I LIVELLI UN SALTO AVANTI E UN SALTO INDIETRO (PENALITA' 2 PUNTI PER ESIGENZA NON RISPETTATA),
 SOLO LA CATEGORIA GIOVANISSIME E GIOVANI NON E' OBBLIGATORIO FARE SALTI INDIETRO (POSSONO FARE DUE SALTI AVANTI)

PER I SALTI DIETRO, CHE PARTONO DAL TELO, SONO AMMESSI DUE SALTI DI RIMBALZO

N.B.: PER TUTTI I SALTI "GIRO AVANTI CON" 180° O 360°, DOVE NON SPECIFICATO,
 SI PUO' SCEGLIERE SE FARLI RACCOLTI, CARPIATI O TESI

SCHEMA DI DICHIARAZIONE DEL VOLTEGGIO (Femminile)

NOME SOCIETA'
 COGNOME NOME GINNASTA
 LIVELLO
 CATEGORIA
 DIFFICOLTA' DICHIARATE DAL TECNICO PUNTI:

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
10,50	11,00	11,50	12,00	12,50	13,00	13,50	14,00	14,50	15,00
SALTO PENNELLO	CAPOVOLTA AVANTI ROTOLATA ARRIVO SEDUTO	CAPOVOLTA AVANTI ARRIVO IN PIEDI	CAPOVOLTA SALTATA	VERTICALE SPINTA ARRIVO SUPINO	RIBALTATA	RIBALTATA + CAPOVOLTA	SALTO GIRO AVANTI RACCOLTO	SALTO GIRO AVANTI CARPIATO	SALTO GIRO AVANTI TESO
SALTO RACCOLTO	SALTO PENNELLO 90° A/L		VERTICALE ARRIVO SUPINO		RONDATA PIEDI IN PEDANA + ARRIVO SUPINO IN TENUTA SUI TAPPETONI	RONDATA PIEDI IN PEDANA + ARRIVO IN CANDELA SUI TAPPETONI	RONDATA PIEDI IN PEDANA + CAPOVOLTA DIETRO ARRIVO IN PIEDI SUI TAPPETONI	RONDATA PIEDI IN PEDANA + SALTO GIRO DIETRO RACCOLTO ARRIVO IN GINOCCHIO SUI TAPPETONI	RONDATA PIEDI IN PEDANA + SALTO GIRO DIETRO RACCOLTO SUI TAPPETONI
SALTO DIVARICATO	SALTO RACCOLTO 90° A/L	SALTO PENNELLO 180° A/L	SALTO PENNELLO 180° A/L	RUOTA LATERALE	RUOTA FRONTALE	RONDATA SUI TAPPETONI	RONDATA FLIC TUTTO SUI TAPPETONI	RONDATA SU PEDANA + FLIC SUI TAPPETONI	RONDATA SU PEDANA + 2 FLIC SUI TAPPETONI

LIVELLO P 10,50-11,00
 LIVELLO D 10,50-11,00-11,50
 LIVELLO C 12,00-12,50-13,00
 LIVELLO B 13,50-14,00-14,50
 LIVELLO A 14,00-14,50-15,00

TAPPETONI 40 cm LIVELLI P

TAPPETONI 60 cm LIVELLO D-C

TAPPETONI 80 cm LIVELLI B-A

PER TUTTI I LIVELLI SI ESEGUONO DUE SALTI UGUALI O DIVERSI (ANCHE DI VALORE DIVERSO).
 AI FINI DELLA CLASSIFICA SARÀ CONTEGGIATO IL MIGLIORE

SCHEDA DI DICHIARAZIONE DELLE PARALLELE ASIMMETRICHE (Femminile)

NOME SOCIETA'

COGNOME NOME GINNASTA

LIVELLO

CATEGORIA

DIFFICOLTA' DICHIARATE DAL TECNICO PUNTI:

N.	GRUPPO STRUTTURALE	A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60	G 0,70	H 0,80
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 ARRIVARE ALLA SOSPENSIONE ALLO ST.ALTO ANCHE CON RINCORSA	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	(DALL'APPOGGIO) SLANCIO DIETRO E POSA DEI PIEDI SULLO STAGGIO A GAMBE TESE UNITE
3	OSCILLAZIONI, GRANVOLTE INDIETRO	(DALL'APPOGGIO) UNA TRASLOCAZIONE LATERALE (DX-SX O SX-DX)	(DALL'APPOGGIO) DUE TRASLOCAZIONI LATERALI (DX-SX DX-SX O SX-DX SX-DX)	2 OSCILLAZIONI ALLO S.S.		S.S. DALL'OSCILL. IN AVANTI SALIRE ALL'APPOGGIO IN CAPOVOLTA A GAMBE TESE		CAPOVOLTA DIETRO A GAMBE UNITE E CORPO ALL'ALTEZZA DELLO STAGGIO	CAPOVOLTA DIETRO (O GIRO DI PIANTA DIETRO) ALLA VERTICALE
4	GIRI INDIETRO			GIRO INDIETRO CON UNA GAMBA TESA INFILATA (BASCULE)		GIRO ADDOMINALE	GIRO ADDOMINALE STACCATO	GIRO DI PIANTA DIETRO A GAMBE PIEGATE UNITE O DIVARICATE	GIRO DI PIANTA DIETRO A GAMBE UNITE E TESE DALL'INIZIO ALLA FINE DEL GIRO
5	GIRI AVANTI			GIRO ADDOMINALE AVANTI (OCCHETTA)		GIRO DI PIANTA AVANTI A GAMBE PIEGATE 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	CAPOVOLTA AVANTI	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.	

LIVELLO P 4 ELEMENTI DA 0,10-0,20 (COMPRESO ENTRATA ED USCITA)
 LIVELLO D 5 ELEMENTI DA 0,20-0,30 (COMPRESO ENTRATA ED USCITA)
 LIVELLO C 6 ELEMENTI DA 0,30-0,40-0,50 (COMPRESO ENTRATA ED USCITA)
 LIVELLO B 6 ELEMENTI DA 0,50-0,60-0,70 (COMPRESO ENTRATA ED USCITA)
 LIVELLO A 7 ELEMENTI DA 0,60-0,70-0,80 (COMPRESO ENTRATA ED USCITA)



LIBERTAS

GINNASTICA ARTISTICA MASCHILE CAMPIONATO ITALIANO LIBERTAS INDIVIDUALE E A SQUADRE

CORPO LIBERO

ESERCIZI DI LIBERA COMPOSIZIONE CON 8 ELEMENTI DIVERSI (7 ELEMENTI PIU' L'USCITA). PIU' UN BONUS SUPPLEMENTARE DI 0,50 PER L'USCITA (GRUPPO STRUTTURALE 4,5). NELL'ESERCIZIO E' POSSIBILE INSERIRE ANCHE ELEMENTI DI PIU' ALTO VALORE, RISPETTO A QUELLI DELLA PROPRIA CATEGORIA, MA IN QUEL CASO IL VALORE DI TALI ELEMENTI SARA' QUELLO MASSIMO CONSENTITO PER LA CATEGORIA DI APPARTENENZA. E' POSSIBILE RIPETERE UN SOLO ELEMENTO, EVENTUALI RIPETIZIONI NON SARANNO PRESE IN CONSIDERAZIONE PER LA NOTA DI PARTENZA, MA VALUTATE E PENALIZZATE UGUALMENTE COME ESECUZIONE. LA NOTA DI PARTENZA DELL'ESERCIZIO SARA' DATA DALLA NOTA D (SOMMA DEI VALORI DEGLI ELEMENTI RICHIESTI, ESEGUITI E RICONOSCIUTI COMPRESA L'USCITA, + P. 0,50 PER IL GRUPPO USCITA) + LA NOTA E(P. 10 MENO LE PENALITA' ; LA PENALITA PER ELEMENTI MANCANTI SARA' 0,50 OGNI VOLTA.

PROMOZIONE 5 (A-B)

SERIE D (A-B-C)

SERIE C (A-B-C-D)

SERIE B (A-B-C-D-E)

SERIE A (A-B-C-D-E-F)

SCHEMA DI DICHIARAZIONE DEL CORPO LIBERO (Maschile)

NOME SOCIETA'

COGNOME NOME GINNASTA

LIVELLO

CATEGORIA

DIFFICOLTA' DICHIARATE DAL TECNICO PUNTI:

GR.STRUT.	A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60
1	Candela - 2"	tenuta gamba tesa laterale 90° - 2"	orizzontale prona - 2"	orizzontale costale - 2"	squadra massima unita o divaricata con gambe verticali - 2"	cap. av. + verticale di impostazione + cap. av.
	squadra equilibrata - 2"			squadra unita o divaricata - 2"	verticale d'impostazione e capovolta avanti	verticale di impostazione - 2"
	tenuta gamba tesa avanti 90° 2"					
	da seduti, flessione av. Del busto a gambe unite o divaricate	spaccata sagittale - 2"	ponte - 2"	spaccata frontale - 2"	/	/
2	capovolta avanti	capovolta avanti saltata	tuffo	capovolta av. + verticale gambe divaricate e flesse	capovolta av. + verticale gambe divaricate e tese	cap. av. + verticale gambe unite e tese
	capovolta dietro a gambe divaricate	capovolta dietro a gambe unite e tese	capovolta dietro alla verticale	capovolta dietro alla verticale braccia tese	capovolta dietro alla verticale + cambio 180°	capovolta dietro alla verticale + cambio 360°
3	verticale di passaggio	verticale e capovolta avanti	verticale + cambio 180°	verticale e ponte - 2"	verticale + cambio 360°	verticale + cambio 360° e capovolta avanti
				dalla verticale Healy con arrivo corpo proteso avanti, anche in appoggio dorsale	verticale tenuta 2"	
	pennello raccolto	sforbiciata	salto carpiato divaricato	da corpo proteso dietro, saltare in avanti a gambe divaricate all'appoggio dorsale	/	/
	pennello 180°	pennello 360°				
4	/	premulinello	premulinello ds. + premulinello sn.	1/2 mulinello	premulinello alla verticale di passaggio	1 mulinello unito o divaricato
	ruota	ruota su una mano	rondata con 1/4 di giro esterno	kippe sulle fronte	ruota senza mani	/
		rondata				
5	/	/	ribaltata 1	ribaltata 1 + ribaltata 2	ribaltata + tuffo	salto giro avanti teso
			ribaltata 2	flic flac avanti	ribaltata + salto giro avanti	salto giro avanti con 1/2 avvitamento
			/	salto giro avanti	salto giro av. Smezzato + rondata	salto giro avanti + salto giro avanti
	/	/	flic flac dietro	2 flic flac dietro	flic flac dietro + salto giro raccolto	salto giro avanti smezzato + ribaltata
						flic flac avanti + salto giro avanti
				salto giro dietro raccolto	salto giro dietro carpiato	flic flac dt. + salto giro teso o carpiato
					salto giro dietro teso	salto tempo + flic flac dietro
					salto giro dietro con 1/2 avvitamento	twist
						salto giro avanti teso con 1 avvitamento
						teso dietro avanti con 1 avvitamento

SCHEDA DI DICHIARAZIONE DEL MINITRAMPOLINO (Maschile)

NOME SOCIETA'

COGNOME NOME GINNASTA

LIVELLO

CATEGORIA

DIFFICOLTA' DICHIARATE DAL TECNICO PUNTI:

A	B	C	D	E	F	G	H
12,20	12,40	12,60	12,80	13	13,40	13,60	14,00
SALTO PENNELLO	PENNELLO DIVARICATO	PENNELLO 180°	TUFFO E CAPOVOLTA	VERTICALE ARRIVO SUPINO	FLIC FLAC AVANTI	SALTO GIRO AVANTI RACCOLTO	SALTO GIRO AVANTI CARPIATO

SCEGLIERE UN SALTO: SI RIPETE DUE VOLTE LO STESSO, VALE IL MIGLIORE.

PROMOZIONE SALT A-E ALTEZZA TAPPETONI 40 CM

SERIE D SALT A-F ALTEZZA TAPPETONI 60 CM

SERIE C SALT A-H ALTEZZA TAPPETONI 60 CM

SERIE B SALT A-H ALTEZZA TAPPETONI 80 CM

SERIE A SALT A-H ALTEZZA TAPPETONI 80 CM

SCHEDA DI DICHIARAZIONE DEL VOLTEGGIO (Maschile)

NOME SOCIETA'

COGNOME NOME GINNASTA

LIVELLO

CATEGORIA

DIFFICOLTA' DICHIARATE DAL TECNICO PUNTI:

A	B	C	D	E	F	G	H
12,20	12,40	12,60	12,80	13	13,40	13,60	14,00
SALTO PENNELLO	CAPOVOLTA	TUFFO E CAPOVOLTA	VERTICALE	VERTICALE SPINTA E ARRIVO SUPINI	RUOTA	RONDATA	FLIC AVANTI

SCEGLIERE UN SALTO: SI RIPETE DUE VOLTE LO STESSO, VALE IL MIGLIORE.

PROMOZIONE SALT A-E ALTEZZA TAPPETONI 40 CM

SERIE D SALT A-F ALTEZZA TAPPETONI 60 CM

SERIE C SALT A-H ALTEZZA TAPPETONI 60 CM

SERIE B SALT A-H ALTEZZA TAPPETONI 80 CM

SERIE A SALT A-H ALTEZZA TAPPETONI 80 CM

GRAND PRIX DI GINNASTICA ARTISTICA

MODULO D'ISCRIZIONE GARA

Società _____

Tesserata con : _____

da inviare via e-mail agli indirizzi teresacalceglia@alice.it e libertassalerno@virgilio.it

ALMENO 15 GIORNI PRIMA DELLA GARA

Tutti i campi vanno compilati in MAIUSCOLO

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

INDIVIDUALE E DI SQUADRA

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

ABBREVIAZIONI

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

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

IL PRESIDENTE



LIBERTAS



Responsabile Regionale
Settore Ginnastica Artistica
Prof.ssa 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

RESPONSABILE TECNICA SETTORE GINNASTICA ARTISTICA
TERESA CALCEGLIA cell. 338 87 85 237
e-mail: teresacalceglia@alice.it