



**REGOLAMENTO**

**TROFEO PROMOZIONALE REGIONALE**

**GINNASTICA ARTISTICA**

**VERS. 0.1 2022**

## GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE

## TRAVE

VALORE		A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60	G 0,70	H 0,80	I 0,90	L 1,00	
ACROBATICA	1	ACRO 1	Posiz seduta: distendersi supini e ritorno	Mezza candela (glutei in appoggio alla trave)	Candela con partenza seduta e ritorno seduta	Casetta (piedi dietro la testa)	Candela con gambe divaricate su piano sagittale (partenza seduti)	Candela con gambe divaricate su piano frontale minimo 45' (partenza seduti)	Candela artistica (1 gamba flessa)	Candela part in piedi e ritorno in piedi	Candela + pennello	Candela + Enjambee sul posto (90')
							Orizzontale prona			Capovolta avanti con passaggio in posiz supina		Orizzontale e prona +capovolta avanti
	2	ACRO 2	Coniglietto	Slancio con cambio di gamba (non in verticale)	Slancio in verticale gambe tese apertura 90' (gambe a L)	Verticale sforbiciata	Verticale sagittale	Verticale unita	Verticale unita tenuta 2"	Verticale unita + pennello	Ruota	Rondata
	4	Entrate	accosciata	framezzo	salto pennello	Entrata 1 piede gamba av con equilibrio 45'	Entrata 1 piede gamba dietro equilibrio 45'	Entrata 1 piede gamba av con equilibrio 90'	Entrata 1 piede gamba dietro con equilibrio 90'	Squadra gambe divaricate	Squadra tenuta 2"	Capov avanti
	5	Uscite	Pennello	Pennello 1/2 giro	Raccolto	Carpio	Ruota					Rondata

# ARTISTICA

6	SALTI SPINTA 1 PIEDE	Chassé av	Chasse laterale	2 passi in avanti saltellati consecutivi	Salto gamba av tesa 45'	Salto gamba av tesa 90'	Enjambee 90' (fletto/stendo gamba av)	Enjambee + salto gamba av tesa 90'	Salto gatto	Enjambee + salto gatto	Enjambee 180'
7	SALTI SPINTA A 2 PIEDI	Pennello	2 pennelli con cambio gamba	Pennello laterale alla trave	Raccolto	Enjambee sul posto 90'	Pennello 1/2 giro	Cosacco	Sisonne	Pennello+raccolto	Salto divaricato (90')
8	EQUILIBRIO	Relevee su 2 piedi gambe tese unite 2"	Passé avanti o laterale 2" (no relevee)	Gamba tesa av/laterale o dietro a 45'	Gamba tesa dietro 90' con busto in linea con gamba alzata (angelo)	Gamba semiflessa av o dietro in attitude	Gamba tesa av 90'	Arabesque 90'	Equilib su 1 piede con presa impugnata laterale 120 gradi	Equilibrio gamba tesa av 90+passo cambio gamba tesa avanti 90	Gamba tesa av 90 tenuta 2" + passo arabesque 90 gradi
9	SERIE GINNICA	Chassé dx+Chassé sx	2 pennelli consecutivi	Chassé +salto gatto	Pennello+raccolto	Salto gatto+pennello	Enjambee sul posto(90')+pennello	Salto gatto+passo+salto in estensione gamba av tesa 45	Salto gatto+passo+salto in estensione gamba av tesa 90	Pennello+arrivò in arabesque	Passo enjambee 180+pennello raccolto
10	PIROUETTE	1/2 giro relevee	1/2 giro in passé		1/2 giro relevé + passo + 1/2 giro in relevé	1/2 giro in relevee + passo + 1/2 giro in passé	1/2 giro gamba tesa 45'	1/2 giro gamba tesa 90'	1 giro passé	1 giro gamba tesa 45'	1 giro gamba tesa 90'

PUNTI MAX		6/7 ANNI			8/10 ANNI		11/13 ANNI		14 ANNI +		

LEGENDA: AV= AVANTI IND= INDIETRO LAT= LATERALE PART= PARTENZA 2"= 2 SECONDI

## AICS - PROGRAMMI 2022

## TRAMPOLINO

		Società					Nome	Anno Nascita
Anni	Valore	0,20	0,40	0,50	0,70	0,80	1,00	
6-7	Tipo Salto Ammesso	Da fermo: 3 Salti in estensione sul trampolino arrivo a piedi pari uniti	Breve Rincorsa battuta sul trampolino + Salto raccolto arrivo a piedi pari uniti	Breve Rincorsa battuta sul trampolino + Salto a X arrivo a piedi pari uniti	Breve Rincorsa battuta sul trampolino + Salto carpio divaricato arrivo a piedi pari uniti	Breve Rincorsa battuta sul trampolino + Capovolta saltata arrivo a piedi pari uniti	Breve Rincorsa battuta sul trampolino + Tuffo con fase di volo orizzontale arrivo a piedi pari uniti	
		Breve Rincorsa battuta sul trampolino + Salto in estensione arrivo a piedi pari uniti		Da fermo: 3 enjambè sagittali sul trampolino arrivo a piedi pari uniti	Breve Rincorsa battuta sul trampolino + Salto in estensione con 1/2 giro arrivo a piedi pari uniti	Breve Rincorsa battuta sul trampolino + Verticale arrivo supino		
	Attrezzatura	<b>Tappetoni altezza 40 cm + (se necessario tappetino tipo "sarenige") / Si eseguono 2 salti anche diversi (vale il migliore) / Rincorsa sulla panca</b>						



		AICS - PROGRAMMI 2022					TRAMPOLINO
		Società		Nome			Anno Nascita
Anni	Valore	0,40	0,60	0,80	1,10	1,30	1,5
8-10	Tipo Salto Ammesso	Breve Rincorsa battuta sul trampolino + Salto in estensione arrivo a piedi pari uniti	Breve Rincorsa battuta sul trampolino + Salto Raccolto arrivo a piedi pari uniti	Breve Rincorsa battuta sul trampolino + Salto carpio divaricato arrivo a piedi pari uniti	Breve Rincorsa battuta sul trampolino + Salto in estensione con 360 giro arrivo a piedi pari uniti	Breve Rincorsa battuta sul trampolino + Tuffo con fase di volo orizzontale arrivo a piedi pari uniti	Breve Rincorsa battuta sul trampolino + Flic avanti arrivo a piedi pari uniti
			Breve Rincorsa battuta sul trampolino + Salto in estensione con 1/2 giro arrivo a piedi pari uniti	Breve Rincorsa battuta sul trampolino + Salto enjambè arrivo a piedi pari uniti sul tappetone	Breve Rincorsa battuta sul trampolino + Capovolta saltata arrivo a piedi pari uniti	Breve Rincorsa battuta sul trampolino + Verticale arrivo supino	Breve Rincorsa battuta sul trampolino + Salto giro raccolto arrivo a piedi pari uniti
	Attrezzatura	Tappetoni altezza 40 cm + (se necessario tappetino tipo "sarenige") / Si eseguono 2 salti anche diversi (vale il migliore) / Rincorsa sulla panca					



## AICS - PROGRAMMI 2022

## TRAMPOLINO

		Società					Nome	Anno Nascita
Anni	Valore	0,50	1,00	1,50	2,00	2,50	3,00	
<b>11 e oltre</b>	Tipo Salto Ammesso	Rincorsa battuta sul trampolino + Salto in estensione arrivo a piedi pari uniti	Rincorsa battuta sul trampolino + Salto in estensione con 1/2 giro arrivo a piedi pari uniti	Rincorsa battuta sul trampolino + Salto carpio divaricato arrivo a piedi pari uniti	Rincorsa battuta sul trampolino + Ruota arrivo frontale	Rincorsa battuta sul trampolino + Flic avanti arrivo a piedi pari uniti	Rincorsa battuta sul trampolino + Salto giro carpiato arrivo a piedi pari uniti	
				Rincorsa battuta sul trampolino + Capovolta saltata arrivo a piedi pari uniti	Rincorsa battuta sul trampolino + Verticale arrivo supino	Rincorsa battuta sul trampolino + Salto giro raccolto arrivo a piedi pari uniti	Rincorsa battuta sul trampolino + Salto giro teso arrivo a piedi pari uniti	
	Attrezzatura	<b>Tappetoni altezza 40 cm + (se necessario tappetino tipo "sarenige") / Si eseguono 2 salti anche diversi (vale il migliore) / Rincorsa libera scelta</b>						



## AICS - PROGRAMMI 2022

## VOLTEGGIO

		Società					Nome	Anno Nascita
Anni	Valore del Salto	0,40	0,80	1,00	1,30	1,70	2,00	
11-13	Tipo Salto Ammesso	Breve Rincorsa: battuta in pedana + Salto in estensione arrivo a piedi pari uniti	Breve Rincorsa: battuta in pedana + Salto in estensione con 1/2 giro arrivo a piedi pari uniti e cado schiena in tenuta	Rincorsa: battuta in pedana + Capovolta saltata arrivo a piedi pari uniti	Rincorsa: battuta in pedana + Tuffo con fase di volo orizzontale arrivo a piedi pari uniti	Rincorsa: battuta in pedana + Verticale + Spinta + arrivo supini	Rincorsa: battuta in pedana + Ruota arrivo costale	
		Breve Rincorsa: battuta in pedana + Salto in estensione con 1/2 giro arrivo a piedi pari uniti	Rincorsa: battuta in pedana + Capovolta saltata	Rincorsa: battuta in pedana + Tuffo con fase di volo orizzontale	Rincorsa: battuta in pedana + Verticale + arrivo supini	Rincorsa: battuta in pedana + Ruota + arrivo prono	Rincorsa: battuta in pedana + Rondana arrivo piedi pari uniti	
	Attrezzatura	<b>Tappetoni altezza 40 cm + (se necessario tappetino tipo "sarneige") / Si eseguono 2 salti anche diversi (vale il migliore)</b>						



## AICS - PROGRAMMI 2022

## VOLTEGGIO

		Società					Nome	Anno Nascita
Anni	Valore del Salto	0,50	1,00	1,50	2,00	2,50	3,00	
14 e oltre	Tipo Salto Ammesso	Breve Rincorsa: battuta in pedana + Salto in estensione con 1/2 giro arrivo a piedi pari uniti	Rincorsa: battuta in pedana + Capovolta saltata	Rincorsa: battuta in pedana + Capovolta saltata arrivo a piedi pari uniti	Rincorsa: battuta in pedana + Verticale + arrivo supini	Rincorsa: battuta in pedana + Ruota arrivo costale	Rincorsa: battuta in pedana + Ribaltata arrivo piedi pari uniti	
		Breve Rincorsa: battuta in pedana + Salto in estensione con 1/2 giro arrivo a piedi pari uniti e cado schiena in tenuta	Rincorsa: battuta in pedana + Tuffo con fase di volo orizzontale	Rincorsa: battuta in pedana + Tuffo con fase di volo orizzontale arrivo a piedi pari uniti	Rincorsa: battuta in pedana + Ruota + arrivo prono	Rincorsa: battuta in pedana + Verticale + Spinta + arrivo supini	Rincorsa: battuta in pedana + Rondata arrivo piedi pari uniti	
	Attrezzatura	<b>Tappetoni altezza 40 cm+ (se necessario tappetino tipo "sarneige") / Si eseguono 2 salti anche diversi (vale il migliore)</b>						



# GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE

# CORPO LIBERO

VALORE		A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60	G 0,70	H 0,80	I 0,90	L 1,00	
ACROBATICA	1	ACRO 1	CAPOVOLTA AV. PART. SQUOT ARRIVO SQUOT	CAPOVOLTA AV. PIU' SALTO IN ESTENSIONE	CAPOVOLTA INDIETRO GAMBE PIEGATE	CAPOVOLTA SALTATA	2 CAPOVOLTE AV. CONSECUTIVE	CAPOVOLTA AV. + SALTO IN ESTENSIONE CON 1/2 GIRO + CAPOVOLTA IND.	CAPOVOLTA AV. + SPINTA A GAMBE FLESSE (CONIGLIETTO)	CAPOVOLTA AV. + SPINTA IN VERTICALE A GAMBE FLESSE	CAPOVOLTA AV. + SPINTA IN VERTICALE 1/2 GIRO	CAPOVOLTA AV. + SPINTA IN VERTICALE 1 GIRO
			CAPOVOLTA LAT. PART. GINNOCCHIA	CAPOVOLTA IND. GAMBE TESE		2 CAPOVOLTE IND. CONSECUTIVE (FLESSE/TESE)	CAPOVOLTA AV. + SPINTA A GAMBE TESE DIVARICATE		CAPOVOLTA AV. + SPINTA IN VERTICALE A GAMBE DIVARICATE	CAPOVOLTA IND. ALLA VERTICALE		
	2	ACRO 2	RUOTA	RUOTA CON PART. DA UN GINOCCHIO	RUOTA ARR. LAT. (PART. FRONTALE)	2 RUOTE CONSECUTIVE CON ARR. LAT.	RUOTA CON 1 MANO	RUOTA ARRIVO PIEDI PARI UNITI (CHIUSURA A CUCCHIAIO)	DA FERMI PRESALTO RUOTA	RUOTA CON 1/4 DI GIRO + PASSO + VERTICALE CAPOVOLTA AV.	RONDATA	RONDATA + SALTO DR
				RUOTA APPOGGIO SUI GOMITI PART. IN GINOCCHIO E ARR. CON BRACCIA FUORI		RUOTA CON 1/4 DI GIRO 45°	RUOTA CON 2 MANI + RUOTA CON 1 MANO CONSECUTIVE					RONDATA + FLIC IND.
	3	ACRO 3	CANDELA	CANDELA ARTISTICA (1 GAMBA IN PASSÉ)	CANDELA GAMBE DIVARICATE 45°	CANDELA SENZA MANI 2"	CANDELA PART. DA IN PIEDI E RIT. IN PIEDI	CANDELA + SALTO IN ESTENSIONE	CANDELA + GAMBE DIVARICATE ARR. SEDUTA IN FLESSIONE BUSTO AVANTI	CANDELA + GAMBE DIVARICATE + PASSAGGIO IN SPACCATA FRONTALE + ARR. PRONE RIT. SEDUTE	CANDELA CON APP. BRACCIA FUORI A TERRA + ROTOLAMENTO IND. SULLA SPALLA CON ARR. DECUBITO PRONO	CANDELA DISCESA E RISALITA 1 PIEDE
	4	ACRO 4	SPINTA IN VERTICALE CON GAMBE FLESSE	VERTICALE SFORBICIATA GAMBE TESE	VERTICALE	VERTICALE CON PARTENZA DA 1 GINOCCHIO	VERTICALE + CAPOVOLTA AV.	VERTICALE + CAPOVOLTA AV. + SPINTA IN VERTICALE A GAMBE FLESSE	VERTICALE SAGITTALE	VERTICALE CON 1/2 GIRO	VERTICALE CON 1 GIRO	VERTICALE CON 1 GIRO + CAPOVOLTA AV.
				VERTICALE SFORBICIATA CON APPOGGIO SUI GOMITI				VERTICALE + CAPOVOLTA AV. + SPINTA GAMBE DIVARICATE + VERTICALE				VERTICALE CON 1 GIRO + CAPOVOLTA AV. + VERTICALE CAPOVOLTA

# ARTISTICA

5	SALTI SPINTA 1 PIEDE	SALTO DEL GATTO	SALTO SPINTA 1 PIEDE GAMBA TESA AV. (45°/90°)	SFORBICIATA AV. A GAMBE TESE	ENJAMBÉE 45°	ENJAMBÉE 90°	ENJAMBÉE FRONTALE (CON 1/4 DI GIRO) 90°	SALTO COSACCO ARR. AD UN PIEDE	SALTO DEL GATTO CON 1 GIRO	FOUETTÉ:PASSO + SLANCIO GAMBA AV. A 45° + 1/2 GIRO ARR. IN ARABESQUE A 45°	ENTRELACE:PASSO + SLANCIO GAMBA AV. A 45° + 1/2 GIRO CON CAMBIO DI GAMBA ARR. IN ARABESQUE A 45°
6	SALTI SPINTA A 2 PIEDI	SALTO IN ESTENSIONE (SE)	SALTO IN ESTENSIONE CON 1/2 GIRO	SALTO IN ESTENSIONE CON GAMBE IN DIVARICATA FRONTALE 90° (SALTO A STELLA)	SALTO RACCOLTO	SALTO IN ESTENSIONE CON 1 GIRO (360°)	ENJAMBÉE SUL POSTO APERTURA 90°	SALTO COSACCO ARRIVO PIEDI PARI UNITI	SISSONNE 90°	SALTO CARPIO DIVARICATO	ENJAMBÉE CON 1/2 GIRO SAGITTALE/FRONTALE
7	EQUILIBRIO	IN RELEVÉ SU 2 PIEDI GAMBE TESE UNITE 2 "	PASSÉE AV. 2" (NO RELEVÉE)	GAMBA TESA AV. 45°	GAMBA TESA DIETRO 90°CON BUSTO IN LINEA CON GAMBA ALZATA (ANGELO)	GAMBA SEMIFLESSA AV. O DIETRO IN ATTITUDE	GAMBA TESA AV. 90°	ARABESQUE 90°	EQ. SU 1 PIEDE CON PRESA IMPUGNATA LAT. 120°	GAMBA TESA AV. 90° + PASSAGGIO SUL PIANO SAGITTALE ARRIVO IN ARABESQUE	GAMBA AV. 90° 2"+ PASSO FOUETTÉ ARRIVO IN ARABESQUE 90° 2"
			PASSÉE LAT. 2" (NO RELEVÉE)	GAMBA TESA LAT./DIETRO 45°							
8	PIROUETTE	1/2 GIRO 2 PIEDI RELEVÉE	1/2 GIRO 2 PIEDI RELEVÉE + PASSO + 1/2 GIRO 2 PIEDI RELEVÉE	1/2 GIRO IN PASSÉE 180°	1/2 GIRO IN PASSÉE 180° + 1/2 GIRO SU 2 PIEDI IN RELEVÉE	1/2 GIRO IN PASSÉE 180° + PASSO 1/2 GIRO IN PASSÉE SULL'ALTRA GAMBA	1 GIRO IN PASSÉE	1/2 GIRO GAMBA TESA 45°	1 GIRO GAMBA TESA 45°	1 GIRO IN PASSÉE + PASSO 1/2 GIRO IN PASSÉE SULL'ALTRA GAMBA	1 GIRO IN PASSÉE + PASSO 1 GIRO IN PASSÉE SULL'ALTRA GAMBA
						1 GIRO IN PASSÉE + PASSO A GAMBA TESA E SLANCIO GAMBA AV. (TUTTO IN RELEVÉE)					
9	PASSAGGIO DI DAI	CHASSÉE DX + CHASSÉE SX	GALOPPO LAT. DX + GALOPPO LAT. SX (CAMBIO IN PASSÉE)	CHASSÉE + 3 PASSI + SALTO DEL GATTO	CHASSÉE + 3 PASSI + SFORBICIATA AV.	CHASSÉE + 3 PASSI + ENJAMBÉE 90°	CHASSÉE + 3 PASSI + 2 ENJAMBÉE CONSECUTIVI	SALTO DEL GATTO + PASSO SALTO IN ESTENSIONE GAMBA AVANTI TESA 90°	SALTO DEL GATTO + PASSO + SALTO IN ESTENSIONE GAMBA AVANTI TESA 90°	ENJAMBÉE SAGITTALE + 3 PASSI + ENJAMBÉE FRONTALE	CHASSÉE + SALTO DEL GATTO + PASSO + COSACCO SPINTA 1 PIEDE ARRIVO 1 PIEDE



LEGENDA	AV= AVANTI	IND=INDIETRO	LAT=LATERALE	PART=PARTENZA	2"= 2 SECONDI
---------	------------	--------------	--------------	---------------	---------------

## Percorso di velocità



TIPOLOGIA ELEMENTI	ELEMENTO TECNICO	SPECIFICHE
Corsa	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Corsa</li> <li>• Slalom</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tutte le direzioni (avanti, indietro, laterale incrociata)</li> <li>• Con uso di cerchi (vicini, lontani)</li> <li>• Da un punto di partenza e arrivo prestabiliti</li> <li>• Uso di cinesini o coni</li> </ul>
Salto	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Piedi pari uniti</li> <li>• Piedi alternati</li> <li>• Su un piede solo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tutte le direzioni (avanti, indietro, laterale) in avanzamento</li> <li>• Sul posto</li> <li>• Con cerchi</li> <li>• Con corde</li> <li>• Con step</li> <li>• Con panca</li> <li>• Con trave</li> <li>• Pedana e cubone</li> <li>• Trampolino</li> </ul>
Strisciare	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Passare sotto ad un ostacolo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ostacoli</li> <li>• Panca</li> <li>• Prone o supine</li> </ul>
Scavalcamto	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Passare sopra ad un ostacolo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ostacoli</li> <li>• Panca</li> <li>• Step</li> </ul>
Lanci e Palleggi	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lanciare e/o palleggiare con la palla</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lancio e riprendo</li> <li>• Lancio con una mano e riprendo con l'altra mano</li> <li>• Lancio, batto le mani e riprendo</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lancio, giro su me stesso e riprendo</li> <li>• Lancio e riprendo, palleggio e riprendo</li> <li>• Più palleggi consecutivi (con due mani, con una mano, prima con una mano e poi con l'altra)</li> <li>• Palleggi sul posto o in avanzamento</li> <li>• Palleggi con slalom</li> <li>• Lancio tocco terra e riprendo</li> <li>• Lancio, capovolta avanti e riprendo</li> </ul>
Rotolamenti o ribaltamenti	<ul style="list-style-type: none"> <li>• "Salamino"</li> <li>• Capovolta avanti</li> <li>• Capovolta indietro</li> <li>• Ruota</li> <li>• Ruote di seguito</li> <li>• Capovolte di seguito (anche senza mani)</li> <li>• Ribaltata</li> <li>• Capovolta saltata</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Con uso di tappeti</li> <li>• Con uso di pedana</li> <li>• Con uso di panca</li> </ul>
Andature	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Skip</li> <li>• Calciata</li> <li>• Galoppo laterale</li> <li>• Leprotto</li> <li>• Leprotto zoppo</li> <li>• Salti a rana</li> <li>• Corsa in quadrupedia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tutte le direzioni (avanti, indietro, laterale)</li> <li>• Con uso di cerchi</li> <li>• Con uso di corde</li> <li>• Da un punto di partenza e arrivo prestabiliti</li> </ul>



**Bonus** → applicato se la prova viene eseguita senza penalità e viene detratto dal tempo totale del percorso.

### **Penalità**

- Ogni salto in meno 3
- Non cambiare piede 3
- Non avanzamento durante l'esecuzione del movimento richiesto 3
- Piedi aperti 3
- Rialzarsi con le mani 3
- Mancanza di continuità nei salti con la corda 3
- Se non si riprende la palla 3
- Falsa partenza o falso arrivo 3
- Spostare un attrezzo e non rimetterlo in ordine 3
- Strisciare senza appoggiare bene schiena o pancia 3
- Non finire il percorso nel tempo prestabilito (da decidere) 5

### **PERCORSO OBBLIGATORIO PER CATEGORIA PULCINE (ASILO) E CATEGORIA A (6/7ANNI)**

**Il percorso verrà stabilito 2 settimane prima della gara da un tecnico rappresentante per ogni società in base a tutte le combinazioni possibili presenti nelle griglie soprariportate.**

## GARE AICS 2022



### Le ginnaste sono suddivise per categorie:

- Categoria A: 6-7 anni PUNTI 1,00
- Categoria B: 8-10 anni PUNTI 1,50
- Categoria C: 11-13 anni PUNTI 2,00
- Categoria junior/senior: dai 14 anni in su PUNTI 2,50
- categoria junior/senior: dai 14 anni in su PUNTI 3,00

### PRECISAZIONI:

- PULCINE: Percorso di velocità.
  - CATEGORIA A: libera scelta a trave e suolo tra elementi acrobatici e artistici (1 per riga) min 4 elementi - max 6. Trampolino: possono scegliere due salti anche sulla stessa riga. + percorso di velocità.
  - CATEGORIA B: libera scelta a trave e suolo tra elementi acrobatici e artistici (1 per riga) min 4 elementi - max 6. Trampolino: possono scegliere due salti anche sulla stessa riga.
  - CATEGORIA C: libera scelta a trave e suolo tra elementi acrobatici e artistici (1 per riga) min 5 elementi max 7. Trampolino e volteggio possono scegliere due salti anche sulla stessa riga.
  - CATEGORIA J/S punti 2,50: libera scelta a trave e suolo tra elementi acrobatici e artistici (1 per riga) min 6 elementi max 8. Trampolino e volteggio possono scegliere due salti anche sulla stessa riga.
  - CATEGORIA J/S punti 3,00: libera scelta a trave e suolo tra elementi acrobatici e artistici (1 per riga) min 6 elementi max 8. Trampolino e volteggio possono scegliere due salti anche sulla stessa riga.
- 
- PULCINE: PERCORSO DI VELOCITA'
  - CATEGORIA A: PERCORSO DI VELOCITA', SUOLO, TRAVE E TRAMPOLINO

- CATEGORIA B: SUOLO, TRAVE E TRAMPOLINO
- CATEGORIA C: SUOLO, TRAVE, VOLTEGGIO E TRAMPOLINO
- CATEGORIA JUNIOR/SENIOR punti 2,50: SUOLO, TRAVE, VOLTEGGIO E TRAMPOLINO
- CATEGORIA JUNIOR/SENIOR punti 3,00: SUOLO, TRAVE, VOLTEGGIO E TRAMPOLINO



**PREMIAZIONI:**

PULCINE: FASCIA ORO, ARGENTO E BRONZO

TUTTE LE ALTRE CATEGORIE: PRIME 5 ASSOLUTE + PRIME TRE PER OGNI ATTREZZO TOLTE LE ASSOLUTE.

**VOLTEGGIO**

**TRAMPOLINO**

SOCIETA'

GINNASTA

**PRIMO SALTO**

PUNTEGGIO "D"

PUNTEGGIO 1° SALTO

+

10,00 -   
Falli esec.

=

PUNTEGGIO "E"

**SECONDO SALTO**

PUNTEGGIO "D"

PUNTEGGIO 2° SALTO

+

10,00 -   
Falli esec.

=

PUNTEGGIO "E"

**PUNTEGGIO MIGLIOR SALTO**

**VOLTEGGIO**

**TRAMPOLINO**

SOCIETA'

GINNASTA

**PRIMO SALTO**

PUNTEGGIO "D"

PUNTEGGIO 1° SALTO

+

10,00 -   
Falli esec.

=

PUNTEGGIO "E"

**SECONDO SALTO**

PUNTEGGIO "D"

PUNTEGGIO 2° SALTO

+

10,00 -   
Falli esec.

=

PUNTEGGIO "E"

**PUNTEGGIO MIGLIOR SALTO**



TRAVE		SUOLO	
SOCIETA'		GINNASTA	
CATEGORIA		PUNTI	
<b>Elementi</b>	<b>Eseguiti</b>	PUNTEGGIO "D"	
RIGA 1			+
RIGA 2		PUNTEGGIO "E"	10,00
RIGA 3			-
RIGA 4		PENALITA'	
RIGA 5			
RIGA 6			
RIGA 7		PUNTEGGIO FINALE	
RIGA 8			
RIGA 9			
RIGA 10			

**Cat. A: max p. 1,00 (min 4 righe, max 6 righe).**

**Cat. B: max p. 1,50 (min 4 righe, max 6 righe).**

**Cat. C: max p. 2,00 (min 5 righe, max 7 righe).**

**Cat. J/S: max p. 2,50 (min 6 righe, max 8 righe).**

**Cat. J/S: max p. 3,00 (min 6 righe, max 8 righe).**

TRAVE		SUOLO	
SOCIETA'		GINNASTA	
CATEGORIA		PUNTI	
<b>Elementi</b>	<b>Eseguiti</b>	PUNTEGGIO "D"	
RIGA 1			+
RIGA 2		PUNTEGGIO "E"	10,00
RIGA 3			-
RIGA 4		PENALITA'	
RIGA 5			
RIGA 6			
RIGA 7		PUNTEGGIO FINALE	
RIGA 8			
RIGA 9			
RIGA 10			

**Cat. A: max p. 1,00 (min 4 righe, max 6 righe).**

**Cat. B: max p. 1,50 (min 4 righe, max 6 righe).**

**Cat. C: max p. 2,00 (min 5 righe, max 7 righe).**

**Cat. J/S: max p. 2,50 (min 6 righe, max 8 righe).**

**Cat. J/S: max p. 3,00 (min 6 righe, max 8 righe).**

