

NOME E COGNOME _____

CATEGORIA _____

PUNTI _____

SOCIETA' _____

VALORE	0.10	0.20	0.30	0.40	0.50	0.60	0.70	0.80	0.90	1.00		
ACROBATICA	1	ACRO 1	da posizione retta toccare con un ginocchio la trave	mezza candela (glutei in appoggio alla trave)	Pos. seduta: distendersi supini e ritorno seduta	Candela partenza seduta ritorno seduta	Candela partenza in piedi ritorno in piedi	Capovolta avanti arrivo supino	Candela + Pennello (partenza in piedi)	Capovolta avanti arrivo in piedi	Capovolta avanti + Pennello	Orizzontale prona + Capovolta avanti
	2	ACRO 2	Coniglietto (busto non in verticale)	Coniglietto (busto in verticale)	Slancio in verticale gambe tese apertura 90° (L)	Verticale sforbiciata	Verticale unita	Verticale saggitale	Coniglietto sviluppo verticale	Verticale unita tenuta 2"	Ruota	Rondata
	3	ENTRATE	Entrata un piede gamba libera	Accosciata	Entrata in appoggio con ginocchio e mani sulla trave (gamba tesa dietro)	Framezzo	Pennello	Entrata un piede gamba dietro con equilibrio 90°	Entrata un piede gamba avanti con equilibrio 90°	Squadra gambe divaricate	Squadra gambe divaricate tenuta 2"	Capovolta avanti
	4	USCITE	Pennello	Salto X	Raccolto	Pennello 1/2 giro	Carpio	Ruota	Ruota Spinta	Raccolto 1/2 giro	Rondata	Pennello 1 giro
ARTISTICA	5	SALTI SPINTA 1P	Chassè avanti dx o sx	Chassè laterale (galoppo)	2 passi saltellati consecutivi	Salto gamba avanti tesa 45°	Salto del gatto	Salto gamba avanti tesa 90°	Enjambee 90° (fletto / stendo gamba avanti)	Enjambee 90° + Salto gamba avanti tesa 90°	Enjambee 120° + Salto del gatto	Enjambee 180°
	6	SALTI SPINTA 2P	Pennello	Pennello cambio gamba	Pennello laterale alla trave	Raccolto	Enjambee 90° sul posto	Pennello 1/2 giro	Cosacco	Sisonne 90°	Pennello + Raccolto	Enjambee 120° sul posto
	7	EQUILIBRIO	Relevè su 2 piedi gambe tese unite 2"	Passè avanti o laterale 2" (no relevè)	Gamba tesa avanti laterale o dietro a 45°	Gamba tesa dietro 90° con busto in linea con gamba (angelo)	Gamba tesa impugnata 90° (avanti o laterale)	Arabesque 90°	Gamba tesa 90° 2"	Equilibria su un piede con presa impugnata laterale 120°	Equilibrio gamba tesa avanti 2" + Passo cambio gamba tesa avanti 2"	Gamba tesa avanti 90° 2" in relevè
	8	SERIE	2 passi con circonduzione delle braccia	passo + discesa in accosciata toccando la trave	2 passi in Relevè + 2 passi in accosciata	Pennello + Pennello	Salto del gatto + Pennello	Enjambee 90° + Pennello	Enjambee 120° + Pennello	Pennello + Arrivo in Arabesque	Ponte	Ponte + Rovesciata indietro
	9	PIROUETTE	1/2 giro Relevè	1/2 giro Relevè + 1/2 giro Relevè	1/2 giro Relevè + Passo + 1/2 giro Relevè	1/2 giro Passè	1/2 giro Relevè + Passo + 1/2 giro Passè	1/2 giro Gamba tesa 45°	1/2 giro Gamba tesa 90°	1 giro Passè	1 giro Gamba libera tesa	1 giro Gamba tesa 45°

SCHEDA DI GIURIA

CATEGORIA	
PUNTEGGIO DI PARTENZA	

PUNTEGGIO "D"	
---------------	--

+

PUNTEGGIO "E"	10,00
---------------	-------

-

PENALITA'	
-----------	--

=

PUNTEGGIO FINALE	
------------------	--

Elementi	Eseguiti
RIGA 1	
RIGA 2	
RIGA 3	
RIGA 4	
RIGA 5	
RIGA 6	
RIGA 7	
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).

NOME E COGNOME _____

CATEGORIA _____

PUNTI _____

SOCIETA' _____

VALORE	0.10	0.20	0.30	0.40	0.50	0.60	0.70	0.80	0.90	1.00		
ACROBATICA	1	ACRO 1	Capovolta AV	Capovolta AV + Pennello	Capovolta indietro	2 Capovolte avanti o indietro	Capovolta indietro gambe tese	Capovolta avanti + salto pennello 1/2 giro + capovolta indietro	Capovolta avanti + spinta a gambe flesse (coniglietto)	Capovolta avanti + spinta in verticale gambe flesse	Capovolta avanti + Spinta in verticale 1/2 giro	Capovolta avanti + Spinta in verticale 1 giro
	2	ACRO 2	Ruota	Ruota appoggio sui gomiti arrivo in ginocchio braccia fuori	Ruota arrivo laterale	Ruota con 1 quarto di giro	Ruota con una mano	Ruota spinta	Ruota Saltata	Presalto + Ruota spinta	Rondata	Presalto + Rondata + Pennello
	3	ACRO 3	Candela	Candela + Pennello	Candela + Pesciolino	Candela senza mani	Candela discesa e risalita 1 piede	Pre salto + Ruota	Verticale tenuta 2"	Capovolta indietro spinta verticale	Salto avanti o Ruota senza mani	Rondata + Flic o Rondata + Salto DR
	4	ACRO 4	Spinta in verticale gambe flesse (coniglietto)	Verticale sforbiciata (una gamba in verticale)	Verticale	Verticale tenuta 1"	Verticale + Capovolta AV	Verticale + Capovolta AV + Spinta in verticale gambe flesse	Verticale sagittale	Verticale 1/2 giro	Verticale 1 giro	Verticale 1 giro + Capovolta AV
ARTISTICA	5	SALTI SPINTA 1P	Salto del gatto	Sforbiciata gambe tese	Enjambee 45°	Salto del gatto 1/2 giro	Enjambee 90°	Enjambee laterale 90°	Cosacco arrivo un piede	Salto del gatto 1 giro	Enjambee 180°	Enjambee cambio
	6	SALTI SPINTA 2P	Pennello	Pennello 1/2 giro	Pennello a gambe divaricate 90° (stella)	Raccolto	Enjambee 90° sul posto	Pennello 1 giro	Cosacco	Sisonne 90°	Salto carpio divaricato	Enjambee con 1/2 giro
	7	EQUILIBRIO	Relevè su 2 piedi gambe tese unite 2"	Passè avanti o laterale 2" (no relevè)	Gamba tesa avanti laterale o dietro a 45°	Gamba tesa dietro 90° con busto in linea con gamba (angelo)	Gamba tesa impugnata 90° (avanti o laterale)	Arabesque 90°	Gamba tesa 90° 2"	Equilibria su un piede con presa impugnata laterale 120°	Equilibrio gamba tesa avanti 2" + passo cambio gamba tesa avanti 2"	Gamba tesa avanti 90° 2" in relevè
	8	PROUETTE	1/2 giro Relevè	1/2 giro Relevè + Passo + 1/2 giro Relevè	1/2 giro Passè	1/2 giro Passè + Passo + 1/2 giro Relevè	1/2 giro Passè + Passo + 1/2 giro Passè	1 giro Passè	1/2 giro Gamba tesa 45°	1 giro Gamba tesa 45°	1 giro Passè + Passo + 1/2 giro Passè	1 giro Passè + Passo + 1 giro Passè
	9	MOBILITA'	Flessione busto gambe aperte o chiuse	Pesciolino	Spaccata Sagittale	Ponte	Spaccata Frontale	Verticale + ponte o Ponte gamba flessa	3 spaccate (DX + SX + Frontale)	Ponte dall'alto + rovesciata D	Rovesciata D	Rovesciata Avanti

SCHEDA DI GIURIA

CATEGORIA	
PUNTEGGIO DI PARTENZA	

PUNTEGGIO "D"	
---------------	--

+

PUNTEGGIO "E"	10,00
---------------	-------

-

PENALITA'	
-----------	--

=

PUNTEGGIO FINALE	
------------------	--

Elementi	Eseguiti
RIGA 1	
RIGA 2	
RIGA 3	
RIGA 4	
RIGA 5	
RIGA 6	
RIGA 7	
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).

NOME E COGNOME _____ PUNTI _____ SOCIETA' _____

0,60	0,70	0,80	0,90	1,00	1,50
Da fermo: 3 salti in estensione arrivo a piedi pari uniti	Da fermo: 3 salti raccolti arrivo a piedi pari uniti	Battuta in trampolino + Salto X 45°	Battuta in trampolino + Salto X 90°	Battuta in trampolino + capovolta saltata	Rincorsa Battuta in trampolino + ruota / o tuffo
	Battuta in trampolino + salto in estensione	Battuta in trampolino + Raccolto	Battuta in trampolino + capovolta arrivo piedi pari uniti	Battuta in trampolino + Salto Carpio divaricato	Battuta in trampolino + Verticale arrivo supino
ATTREZZATURA : Tappetoni h: 40 cm (se necessario tappetino tipo " SARNEIGE") Si eseguono 2 salti a scelta anche uguali (vale il migliore) / Rincorsa sulla panca					

NOME E COGNOME _____ PUNTI _____ SOCIETA' _____

1,00	1,50	1,75	2,00	2,50	3,00
Rincorsa Battuta in trampolino + salto in estensione arrivo piedi pari uniti	Rincorsa Battuta in trampolino + salto raccolto	Rincorsa Battuta in trampolino + salto carpio o capovolta saltata	Rincorsa Battuta in trampolino + tuffo fase di volo orizzontale	Rincorsa Battuta in trampolino + salto giro raccolto	Rincorsa Battuta in trampolino + salto giro carpio
	Rincorsa Battuta in trampolino + Salto X	Rincorsa Battuta in trampolino + Enjambee 90°	Rincorsa Battuta in trampolino + ruota arrivo libero	Rincorsa Battuta in trampolino + Rondata	Rincorsa Battuta in trampolino + flic avanti
ATTREZZATURA : Tappetoni h: 40 cm (se necessario tappetino tipo " SARNEIGE") Si eseguono 2 salti a scelta anche uguali (vale il migliore) / Rincorsa sulla panca					

SCHEDA DI GIURIA

PRIMO SALTO

PUNTEGGIO "D"

PUNTEGGIO 1° SALTO

+

 10,00 -

=

Falli esec.

PUNTEGGIO "E"

CATEGORIA
PUNTEGGIO DI PARTENZA
SECONDO SALTO

PUNTEGGIO "D"

PUNTEGGIO 2° SALTO

+

 10,00 -

=

Falli esec.

PUNTEGGIO "E"

PUNTEGGIO MIGLIOR SALTO

NOME E COGNOME _____ PUNTI _____ SOCIETA' _____

1,00	1,20	1,40	1,60	1,80	2,00
Battuta in pedana + salto in estensione arrivo piedi pari uniti	Battuta in pedana + salto in estensione con 1/2 giro arrivo piedi pari uniti	Battuta in pedana + salto in estensione arrivo piedi pari uniti + capovolta da fermo	Battuta in pedana + salto in estensione arrivo piedi pari uniti + ruota da fermo con arrivo libero	Battuta in pedana + capovolta saltata arrivo piedi pari uniti	Rincorsa Battuta in pedana + ruota
			Battuta in pedana + capovolta arrivo piedi pari uniti	Rincorsa Battuta in pedana + verticale arrivo supino	Rincorsa Battuta in pedana + tuffo con fase di volo orizzontale
ATTREZZATURA : Tappetoni h: 40 cm (se necessario tappetino tipo " SARNEIGE") Si eseguono 2 salti a scelta anche uguali (vale il migliore)					

NOME E COGNOME _____ PUNTI _____ SOCIETA' _____

2,00	2,20	2,40	2,60	2,80	3,00
Battuta in pedana + salto in estensione arrivo piedi pari uniti	Battuta in pedana + salto in estensione arrivo piedi pari uniti + capovolta da fermo	Battuta in pedana + salto in estensione arrivo piedi pari uniti + ruota da fermo con arrivo libero	Rincorsa Battuta in pedana + tuffo SENZA fase di volo orizzontale	Rincorsa Battuta in pedana + tuffo CON fase di volo orizzontale	Rincorsa Battuta in pedana + ribaltata
	Battuta in pedana + capovolta arrivo piedi pari uniti	Battuta in pedana + capovolta saltata arrivo piedi pari uniti	Rincorsa Battuta in pedana + ruota arrivo libero	Rincorsa Battuta in pedana + verticale spinta arrivo supino	Rincorsa Battuta in pedana + rondata
ATTREZZATURA : Tappetoni h: 40 cm (se necessario tappetino tipo " SARNEIGE") Si eseguono 2 salti a scelta anche uguali (vale il migliore)					

SCHEDA DI GIURIA

PRIMO SALTO

PUNTEGGIO "D"

PUNTEGGIO 1° SALTO

+

 10,00 -

=

PUNTEGGIO "E"

Falli esec.

CATEGORIA
PUNTEGGIO DI PARTENZA

SECONDO SALTO

PUNTEGGIO "D"

PUNTEGGIO 2° SALTO

+

 10,00 -

=

PUNTEGGIO "E"

Falli esec.

PUNTEGGIO MIGLIOR SALTO

GARE AICS 2023/24

Le ginnaste sono suddivise per categorie:

- **Pulcine: 2018-2019-2020-2021**
- **Categoria A1: 2017 PUNTI 1,00**
- **Categoria A2: 2016 PUNTI 1,00**
- **Categoria B1: 2015 PUNTI 1,50**
- **Categoria B2: 2013-2014 PUNTI 1,50**
- **Categoria C: 2010-2011-2012 PUNTI 2,00**
- **Categoria junior/senior: dal 2009 in su PUNTI 2,50**
- **categoria junior/senior: dal 2009 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.

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: 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.