



REGOLAMENTO TECNICO e GRIGLIE dei MOVIMENTI

GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE 2019



Centri Sportivi
Aziendali e Industriali



ITALIA
ENTE DI PROMOZIONE
SPORTIVA
RICOGNITO
DAL CONI





PROGRAMMA TECNICO CSAIN 2018-2020

GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE

COMPETIZIONI

- 1 Alle gare regionali possono partecipare tutte le ginnaste in regola con il tesseramento CSAIN per l'anno in corso e le ginnaste tesserate presso altri Enti di promozione sportiva o presso la FGI. Il contributo di iscrizione alle gare è di 10 euro per le tesserate CSAIn e di 15 euro per le tesserate di altri enti o FGI.
- 2 La partecipazione alla finale nazionale è riservata alle ginnaste in regola con il tesseramento CSAIn per l'anno in corso. L'accesso alla finale nazionale è su qualificazione e verrà stabilito in base alla classifica regionale assoluta per categoria in proporzione al numero degli iscritti in ogni regione. Le prime tre classificate assolute di ogni categoria accedono di diritto alla finale nazionale.
- 3 Le iscrizioni alle gare devono essere comunicate dalle società di appartenenza almeno 10 giorni prima della data stabilita per le gare regionali e 15 giorni prima per le finali nazionali su apposito modulo excel allegato al presente regolamento accompagnate dalle musiche in formato mp3 per ogni atleta con la seguente dicitura: nome_cognome_società_categorialivello.mp3 (es: maria_rossi_centroginnastica_pulcini_S.mp3). Le iscrizioni possono essere ritirate entro 5 giorni senza alcuna mora, dopo tale termine dovrà essere versato il 50% della quota di iscrizione.
- 4 Ogni atleta può scegliere il livello in cui partecipare, sono previste **5 SERIE : SUPERGYM-D-C-B-A**
- 5 Nello stesso anno è possibile il passaggio al livello successivo, ma mai al precedente. Non sono ammessi passaggi di categoria.
- 6 Per ogni competizione sarà stilata una classifica Assoluta per categoria (Pulcini, Promesse, Allieve, Ragazze, Junior, Senior), una classifica di specialità per categoria ed attrezzo e una classifica di squadra (per società) per ogni categoria e livello data dalla somma dai migliori tre punteggi tra TR, CL e il punteggio migliore tra MT e VT. Per le ginnaste non tesserate CSAIn verranno stilate classifiche a parte seguendo gli stessi criteri su indicati.
- 7 Suddivisione delle categorie: **Pulcini** 2013 e successivi; **Promesse** 2011-2012; **Allieve** 2010-2009; **Ragazze** 2008-2007; **Junior** 2006-2005; **Senior** 2004 e precedenti
- 8 La classifica assoluta è stilata in base alla **somma dei migliori 3 attrezzi su 4 (TR, CL, e il punteggio migliore tra MT e VT), le PA fanno classifica a parte**
- 9 **Limitazioni:** i Pulcini possono gareggiare solo in serie SUPERGYM; le Promesse non possono gareggiare in serie A-B
- 10 Le ginnaste che hanno preso parte alle competizioni della FGI silver nell'anno in corso e/o nell'anno precedente possono gareggiare solo in serie A e in serie B; le ginnaste che hanno preso parte alle competizioni della FGI gold nell'anno in corso e/o nell'anno precedente possono gareggiare solo in serie A.

ESERCIZI	
11	Nella compilazione degli esercizi vige l'assoluta facoltà di scelta tra tutti gli elementi in griglia
12	Sono previste 4 Esigenze di composizione per PA, TR, CL di valore 0,50 ciascuna. La somma da diritto ai 2,0 punti di BONUS
13	Al volteggio il BONUS viene assegnato se la ginnasta esegue due salti differenti
14	Gli elementi della riga Entrata\Uscita sono obbligatori per PA, TR
15	Gli elementi presenti sulla stessa riga non possono essere ripetuti
16	Lo stesso elemento non può essere ripetuto a meno che non sia presente nella cella in combinazione con elementi diversi.
17	Dovrà essere barrata con una X la casella contenente la dicitura dell'elemento
18	Per il computo della nota E saranno conteggiati massimo 10 elementi presenti in righe diverse , per l'assegnazione degli elementi saranno conteggiati i 10 elementi con maggior valore presentati dalla ginnasta.
19	A TR e CL per le categorie Pulcini e Promesse gli esercizi dovranno essere composti da minimo 4 elementi , per tutte le altre categorie gli esercizi dovranno essere composti da minimo 6 elementi



PROGRAMMA TECNICO CSAIN 2018-2020

GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE

SPECIFICHE TECNICHE: **MINITRAMPOLINO**

SERIE	D	C	B	A
P.T. Max	2.0 max	4.0 max	6.0 max	8.0 max
Richieste Tecniche	1 o 2 Salti purchè presenti su colonne diverse TABELLA MINITRAMPOLINO	1 o 2 Salti purchè presenti su colonne diverse TABELLA MINITRAMPOLINO	1 o 2 Salti purchè presenti su colonne diverse TABELLA MINITRAMPOLINO	1 o 2 Salti purchè presenti su colonne diverse TABELLA MINITRAMPOLINO
E.C.	BONUS per 2 salti differenti appartenenti a colonne diverse			
ATTREZZATURE	Materasso 4x2m h 40cm			
Punteggio Finale	Nota D= Valore del Salto + Nota E= p. 10,00 meno Penalità di Esecuzione + Bonus pt. 2,0= E.C.			

1	La ginnasta può eseguire 1 o 2 salti liberamente scelti, vale il migliore
2	Se la ginnasta esegue un salto diverso da quanto indicato sulla scheda non avrà alcuna PENALITA' per errata dichiarazione, il giudice indicherà il punteggio del salto realmente eseguito
3	Qualora il salto sarà riconosciuto come NULLO alla ginnasta le verrà considerato il valore dell'altro salto, nel caso di secondo salto nullo il punteggio finale sarà di punti 0,00
5	Per la prima rincorsa a vuoto nessuna penalità, alla seconda rincorsa a vuoto il salto verrà considerato nullo.
6	Per tutte le serie è possibile la rincorsa su panca anche laddove non richiesto nelle specifiche tecniche
7	Sull'area di arrivo deve essere posto un materasso tipo Sarneige
Per tutto quanto concerne le penalità si fa riferimento al CODICE DEI PUNTEGGI INTERNAZIONALE FIG	



PROGRAMMA TECNICO CSAIN 2018-2020

GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE

SPECIFICHE TECNICHE: VOLTEGGIO

SERIE	D	C	B	A
P.T. Max	2.0 max	4.0 max	6.0 max	8.0 max
Richieste Tecniche	1 o 2 Salti purchè presenti su colonne diverse TABELLA VOLTEGGIO	1 o 2 Salti purchè presenti su colonne diverse TABELLA VOLTEGGIO	1 o 2 Salti purchè presenti su colonne diverse TABELLA VOLTEGGIO	1 o 2 Salti purchè presenti su colonne diverse TABELLA VOLTEGGIO
E.C.	BONUS per 2 salti differenti appartenenti a colonne diverse			
ATTREZZATURE	Materasso 4x2m h 40 cm	Materasso 4x2m h 40 cm	Cubo h 80 Materasso d'arrivo 4x2m h 80 cm	Cubo 1 m Materasso d'arrivo 4x2m h 1 m
Punteggio Finale	Nota D= Valore del Salto + Nota E= p. 10,00 meno Penalità di Esecuzione + Bonus pt. 2,0= E.C.			

1	La ginnasta può eseguire 1 o 2 salti liberamente scelti, vale il migliore
2	Se la ginnasta esegue un salto diverso da quanto indicato sulla scheda non avrà alcuna PENALITA' per errata dichiarazione, il giudice indicherà il punteggio del salto realmente eseguito
3	Qualora il salto sarà riconosciuto come NULLO alla ginnasta le verrà considerato il valore dell'altro salto, nel caso di secondo salto nullo il punteggio finale sarà di punti 0,00
5	Per la prima rincorsa a vuoto nessuna penalità, alla seconda rincorsa a vuoto il salto verrà considerato nullo.
6	Sull'area di arrivo deve essere posto un materasso tipo Sarneige
Per tutto quanto concerne le penalità si fa riferimento al CODICE DEI PUNTEGGI INTERNAZIONALE FIG	



PROGRAMMA TECNICO CSAIN 2018-2020

GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE

SPECIFICHE TECNICHE: **PARALLELE ASIMMETRICHE**

SERIE	D	C	B	A
P.T. Max		4.0 max	6.0 max	8.0 max
Richieste Tecniche		Max 10 elementi di 10 righe diverse TABELLA PARALLELE ASIMMETRICHE	Max 10 elementi di 10 righe diverse TABELLA PARALLELE ASIMMETRICHE	Max 10 elementi di 10 righe diverse TABELLA PARALLELE ASIMMETRICHE
E.C.		Punti 0,50 : 1 Entrata 1 Cambio di fronte 1 Passaggio di gamba 1 Uscita	Punti 0,50: 1 Entrata 1 Cambio di staggio 1 Giro attorno allo staggio 1 Uscita	Punti 0,50: 1 Entrata 1 Cambio di staggio 1 Giro attorno allo staggio 1 Uscita
Composizione Esercizio e		TUTTE LE RIGHE Max. elemento 1 riga 1 ENTRATA – riga 10 USCITA		
Punteggio Finale	Nota D= Valore degli elementi + Nota E= p. 10,00 meno Penalità di Esecuzione + Bonus pt. 2,0= E.C.			

1	L'uso dei paracalli E' OBBLIGATORIO
2	L'allenatore potrà stare nell'area dell'attrezzo per l'incolumità della ginnasta qualora non vi sia contatto
3	La ginnasta ha obbligo di eseguire 1 elemento codificato sulla riga entrata e sulla riga uscita, per mancata uscita penalità di punti 0,50 dal punteggio finale
4	Non sarà possibile alzare gli staggi ma solo di regolare la loro distanza
Per tutto quanto concerne le penalità si fa riferimento al CODICE DEI PUNTEGGI INTERNAZIONALE FIG	



PROGRAMMA TECNICO CSAIN 2018-2020

GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE

SPECIFICHE TECNICHE: TRAVE

SERIE	D	C	B	A
P.T. Max	2.0 max	4.0 max	6.0 max	8.0 max
Richieste Tecniche	Max 10 elementi di 10 righe diverse TABELLA TRAVE	Max 10 elementi di 10 righe diverse TABELLA TRAVE	Max 10 elementi di 10 righe diverse TABELLA TRAVE	Max 10 elementi di 10 righe diverse TABELLA TRAVE
E.C.	Punti 0,50: 1 Entrata 1 Equilibrio 1 Salto artistico 1 Uscita	Punti 0,50: 1 Entrata 1 Piroette minimo 180° 1 Salto artistico 1 Uscita	Punti 0,50: 1 Entrata 1 Serie ginnica 1 Elemento acrobatico 1 Uscita	Punti 0,50: 1 Entrata 1 Serie ginnica 1 Elemento Acro. 1 Uscita
ATTREZZATURA	Trave h50cm		Trave h125cm	
Scelta degli elementi	TUTTE LE RIGHE Max. 1 elemento riga 1 ENTRATA e riga 10 USCITA			
Punteggio Finale	Nota D= Valore degli elementi + Nota E= p. 10,00 meno Penalità di Esecuzione + Bonus pt. 2,0= E.C.			

1	Durata dell'esercizio Max. 90"
2	La ginnasta ha obbligo di eseguire 1 elemento codificato sulla riga entrata e sulla riga uscita, per mancata uscita penalità di punti 0,50 dal punteggio finale
3	La ginnasta ha obbligo di percorrere la trave per tutta la sua lunghezza; in serie A, B e C è obbligatorio percorrere almeno due lunghezze
Per tutto quanto concerne le penalità si fa riferimento al CODICE DEI PUNTEGGI INTERNAZIONALE FIG	



PROGRAMMA TECNICO CSAIN 2018-2020

GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE

SPECIFICHE TECNICHE: **CORPO LIBERO**

SERIE	D	C	B	A
P.T. Max	2.0 max	4.0 max	6.0 max	8.0 max
Richieste Tecniche	Max 10 elementi di 10 righe diverse TABELLA CORPO LIBERO	Max 10 elementi di 10 righe diverse TABELLA CORPO LIBERO	Max 10 elementi di 10 righe diverse TABELLA CORPO LIBERO	Max 10 elementi di 10 righe diverse TABELLA CORPO LIBERO
E.C.	Punti 0,50: 1 Salto Artistico 1 Piroette 1 Equilibrio 1 Elemento Acro.	Punti 0,50: 1 Passaggio di danza 1 Piroette 1 Elemento passante per la verticale 1 Elemento Acro.	Punti 0,50: 1 Passaggio di danza 1 Piroette 1 Elemento passante per la verticale 1 Elemento Acro.con fase di volo	Punti 0,50: 1 Passaggio di danza 1 Piroette 1 Serie acrobatica 1 Elemento Acro.con fase di volo senza l'appoggio delle mani
ATTREZZATURA	Striscia per il corpo libero 12m.	Pedana facilitante lunghezza minimo 12 m	Pedana facilitante lunghezza minimo 12 m	Pedana facilitante lunghezza minimo 12 m
Scelta degli elementi	TUTTE LE RIGHE			
Punteggio Finale	Nota D= Valore degli elementi + Nota E= p. 10,00 meno Penalità di Esecuzione + Bonus pt. 2,0= E.C.			

1	Durata dell'esercizio Max. 90"
2	È obbligatorio l'uso del brano musicale della durata max. di 90", in tutte le serie il brano musicale può essere anche cantato
3	Per USCITA dalla pedana è prevista una penalità di 0,50 da detrarre dal punteggio finale
Per tutto quanto concerne le penalità si fa riferimento al CODICE DEI PUNTEGGI INTERNAZIONALE FIG	



PROGRAMMA TECNICO CSAIN 2018-2020

GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE

SPECIFICHE TECNICHE: SUPERGYM

SERIE	MT	VT	TR	CL
P.T. Max	1.0 max	1.0 max	1.0 max	1.0 max
Richieste Tecniche	1 o 2 Salti purchè presenti su colonne diverse TABELLA MINITRAMPOLINO	1 o 2 Salti purchè presenti su colonne diverse TABELLA VOLTEGGIO	Max 10 elementi di 10 righe diverse TABELLA TRAVE	Max 10 elementi di 10 righe diverse TABELLA CORPO LIBERO
ATTREZZATURA	Materasso 4x2m H 40cm	Materasso 4x2m H 40cm	Trave Altezza 50cm	Striscia da corpo libero 12 m
Scelta degli elementi	TUTTE LE RIGHE Max. 1 salto per colonna		TUTTE LE RIGHE Max. 1 riga 1 ENTRATA – riga 10 USCITA	
Punteggio Finale	Nota D= Valore del Salto + Nota E= p. 10,00 meno Penalità di Esecuzione + Bonus pt. 2,0= E.C.		Nota D= Valore degli elementi + Nota E= p. 10,00 meno Penalità di Esecuzione + Bonus pt. 2,0= E.C.	

1	Durata dell'esercizio a TR e CL Max. 60"
2	A CL l'uso del brano musicale è facoltativo
3	A TR la ginnasta ha obbligo di eseguire 1 elemento codificato sulla riga entrata e sulla riga uscita, per mancata uscita penalità di punti 0,50 dal punteggio finale
4	Le Esigenze di Composizione a tutti gli attrezzi sono le stesse della serie D
Per tutto quanto concerne le penalità si fa riferimento al CODICE DEI PUNTEGGI INTERNAZIONALE FIG	



PROGRAMMA TECNICO CSAIN 2018-2020

GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE
NOTE DI CARATTERE GENERALE

GEN	<ul style="list-style-type: none">-Dal punteggio Max. presentabile sarà possibile eccedere per un max di pt. 0.50-Per TR e PA l'esercizio senza uscita prevede una penalità di 0,50 per mancanza di uscita-Nel MT e VT la prima rincorsa a vuoto non è penalizzata, per la seconda rincorsa a vuoto il salto verrà dichiarato nullo-I salti artistici uguali non possono essere ripetuti (controllare la spinta se a 1 piede o a 2 piedi)-Gli elementi delle serie Artistiche e Acrobatiche non possono essere invertiti
MT	<ul style="list-style-type: none">-Per tutti i salti con rotazione è concessa una tolleranza di 30° dei piedi all'arrivo, altrimenti si applica il c.d.p. con penalità di 0,10 per mancanza di precisione
VT	<ul style="list-style-type: none">-La posa delle mani e il successivo stacco devono avvenire insieme, tranne per gli elementi del gr.1-Non vengono penalizzati passi o saltelli in eccesso (entro l'area di arrivo) in avanti per lavoro av., in dietro per arrivi dietro e laterali per movimenti con arrivo laterale-Verranno penalizzati passi e saltelli per errata tecnica-La caduta verrà penalizzata pt.1,00 secondo le linee guida del C.d.p.
PA	<ul style="list-style-type: none">-La ginnasta è tenuta ad eseguire l'esercizio con i paracalli-E' previsto l'uso di una pedana per tutte i livelli purchè la ginnasta non superi con le spalle lo staggio basso-Il riconoscimento delle ampiezze degli slanci viene valutato sul punto più basso del corpo rispetto allo staggio-E' possibile effettuare una sola kippe sull'SI e sull'SS
TR	<ul style="list-style-type: none">-Dove non specificato gli Enjambée, i Sissonne e i S.Divaricati prevedono un'apertura di 180°-Dove non specificato gli Enjambée sono spinta ad un piede
CL	<ul style="list-style-type: none">-Dove non specificato gli Enjambée, i Sissonne e i S.Divaricati prevedono un'apertura di 180°-Dove non specificato gli Enjambée sono spinta ad un piede, ed il flic-flac si intende a gambe unite-Il " passaggio di danza" deve avere continuità-I salti della riga "passaggio di danza" non possono essere ripetuti

Per tutto quanto concerne le penalità si fa riferimento al CODICE DEI PUNTEGGI INTERNAZIONALE FIG



PROGRAMMA TECNICO CSAIN 2018-2020

GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE

MINITRAMPOLINO

Nome:		Società:		Cat:	Anno:	Serie:	
RIGA	VAL.	GRUPPO 1	GRUPPO 2	GRUPPO 3	GRUPPO 4		
1	D 1,0	Salto pennello		Capovolta			
2	D 2,0	Salto pennello 180°	Raccolto	Capovolta saltata	Verticale con arrivo supino		
3	D 3,0		Raccolto 180°	Tuffo corpo proteso ad arco	Verticale spinta con arrivo supino		
4	D 4,0	Salto pennello 360°	Cosacco	Salto a. R	Rondata		
5	D 5,0		Carpio Gd		Salto a. K	Ribaltata	
			Enjambè				
6	D 6,0		Carpio Gu	Salto a. T	Dalla panca: Ribaltata + pennello o Rondata + pennello		
7	D 7,0	Salto pennello 720°	Enjambè \ Cosacco 360°	Salto a. R K 180°	Dalla panca: Ribaltata + Salto a. R o Rondata + Salto d. R		
8	D 8,0		Carpio divaricato 360°	Salto a. R K 360°	Dalla panca: Ribaltata + Salto a. T o Rondata + Salto d. T		
				Salto a. T 180°			
Legenda: a=avanti d=dietro l=laterale R=raccolto K=carpiato T=teso G=gambe P=piedi Gd=g.divaricate Gu=g.unite Ppu=piedi pari uniti SE=salto in estensione al=asse longitudinale							
Note: sull'area di arrivo è obbligatorio l'uso di un materasso tipo Sermeige							



PROGRAMMA TECNICO CSAIN 2018-2020

GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE

VOLTEGGIO

Nome:	Società:	Cat:	Anno:	Serie:
--------------	-----------------	-------------	--------------	---------------

RIGA	PT	SERIE	GRUPPO 1	GRUPPO 2	GRUPPO 3
1	D 1,0	C-D	Capovolta	Salto Pennello	Salto pennello
2	D 2,0			Verticale arrivo supino	Capovolta Saltata
3	D 3,0	C	Ruota arrivo costale	Verticale spinta arrivo supino	
4	D 4,0		Ruota con 1\4 di giro arrivo ppu	Ribaltata	Rondata
5	D 5,0	B	Ruota arrivo costale		Rondata
6	D 6,0		Ruota con 1\4 di giro arrivo ppu	Ribaltata Salto a. R	Rondata in pedana + Flic arrivo in piedi
7	D 7,0	A	Ruota arrivo costale		Rondata
8	D 8,0		Ruota con 1\4 di giro arrivo ppu	Ribaltata Salto a. R	Rondata in pedana + Flic arrivo in piedi

Legenda: a=avanti d=dietro l=laterale R=raccolto K=carpiato T=teso G=gambe P=piedi Gd=g.divaricate Gu=g.unite Ppu=piedi pari uniti SE=salto in estensione al=asse longitudinale

Note: sull'area di arrivo è obbligatorio l'uso di un materasso tipo Serneige



PROGRAMMA TECNICO CSAIN 2018-2020

GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE

PARALLELE ASIMMETRICHE

Nome:		Società:				Cat:	Anno:	Serie:
RIGA	D 0,5	D 0,6	D 0,7	D 0,8	D 0,9		D 1,0	
1 entrate	Dalla pedana salire all'appoggio ritto frontale	Cap.d. gambe flesse o T. con slancio	Cap. d. gambe T. di forza	Kippe infilata 1 g. T	Kippe SI		Kippe SI slancio +0°	
			Kippe infilata 1 g. risalita presa poplitea anche con oscillazione				Kippe SS	
2	Passaggio di gamba a L andata	Passaggio di gamba a L andata con salto di mano	Kippe infilata 1 g. risalita presa poplitea con oscillazione	Kippe Infilata 1 g. T			Kippe SS Kippe SI	
3	Passaggio di gamba a L andata	Giro d con 1 g.infilata T risalita poplitea	Giro d con 1 g.infilate T	Giro di pianta d. a gambe flesse	Giro di pianta d.a gambe T.			
4		Saltare SS		Tempo di capovolta d. apertura -0°	Tempo di capovolta d. apertura +0°		Tempo di capovolta d. apertura -45°	
5	Passaggio di gamba a L ritorno	Passaggio di gamba a L ritorno con salto di mano	Slancio Gu -0°	Slancio Gu +0°	Slancio Gu -45°	Capovolta d SS	Slancio Gu +45°	
6	Passaggio di gamba a L ritorno	Posa dei piedi successiva per portarsi allo SS	Slancio + posa dei piedi	Slancio Gd +0°	Slancio Gd -45°	Capovolta d SS	Slancio Gd +45°	
7	Dall'app. 1 gamba inf. 1/2 giro	Giro a con 1 g.infilata T risalita poplitea	Giro a con 1 g.infilata T	Giro add. a. gambe tese	Mezzavolta di petto a braccia tese			
			Giro add a. gambe flesse					
8	Dall'app. 1 gamba inf. 1/2 giro			2 Oscillazioni	2 Oscillazioni +0°		Granvolta di petto	
9		Posa dei piedi successiva per portarsi allo SS		Giro add. d	Fucks		Kippe SS	
10 uscite	Dall'appoggio slancio e arrivo fronte staggio SI	Oscillazione e arrivo fronte staggio SS	Fioretto Gu	Fioretto 180°	Fioretto 360°		Salto giro d. R K	
			Fioretto Gd					
Legenda: a=avanti d=dietro l=laterale R=raccolto K=carpiato T=teso G=gambe P=piedi Gd=g.divaricate Gu=g.unite Ppu=piedi pari uniti SE=salto in estensione al=asse longitudinale								
Note: sull'area di arrivo è obbligatorio l'uso di un materasso tipo Serneige								



PROGRAMMA TECNICO CSAIN 2018-2020

GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE

TRAVE

Nome:		Società:						Cat:	Anno:	Serie:	
RIGA	D 0,1	D 0,2	D 0,3	D 0,4	D 0,5	D 0,6	D 0,7	D 0,8	D 0,9	D 1,0	
1 entrate	Trave 50cm	Salire gambe alternate con passaggio in accosciata	Lat.alla trave spinta a 2 piedi arrivo in accosciata	Entrata in Arabesque	Squadra Gd	Staccata frontale	Squadra Gd 2"	Cap.a .in punta alla trave arrivo libero	Cap.a .in punta alla trave arrivo ritto	Verticale d'impostazione discesa libera	Verticale d'impostazione discesa in squadra Gd
	Trave 125c	Entrata libera		Battuta in pedana pennello							
	Trave 125c	Passaggio laterale di una gamba e arrivo a cavallo	Lat.alla trave spinta a 2 piedi arrivo in accosciata	Lat. alla trave frammezzo	Squadra Gd	Squadra Gd 2"	Battuta in pedana entrata in Arabesque	Battuta in pedana entrata in capovolta avanti arrivo libero	Battuta in pedana entrata in capovolta avanti arrivo ritto	Verticale d'impostazione discesa libera	Verticale d'impostazione discesa in squadra Gd
2	Posizione max accosciata 2" senza mani	Candela partenza seduti	Candela partenza e arrivo in piedi	Cap.a (partenza e arrivo liberi)	Cap. a	Ruota	Verticale Gd sagittalmente 2"	Verticale 2"	Rondata	Vert. discesa in squadra	
3	Contatto ginocchio/a o bacino	Candela partenza seduti	Candela partenza e arrivo in piedi	Cap. d (partenza e arrivo liberi)	Cap. d	Ponte 2"	Ponte + Rovesciata	Rovesciata d	Rov. d. da seduti (Valdez)	Flic Smezzato	
4	SE	SE cambio	Salto del gatto	Sforbiciata	Enjambè 90°	Cosacco spinta a 1 p.	Enjambè	Enj. Arrivo arabesque	Enjambè cambio	Johnson	
5 Ppu	SE	Raccolto	Enjambè 90°	SE 180°	Raccolto 180°al	Sissonne	Cosacco	Carpiato Gu	Cosacco 180°	Enjambè cambio	
					Enjambè		SE 360°	Carpiato Gd			Enj. Anello
6		SE + SE cambio	SE+Raccolto	Salto del gatto + Pennello	Sforbiciata + pennello	Enjambè ppu + SE	Cosacco + SE	Carpiato Gd + SE	Enjambè + Enjambè	Enjambè cambio + Enjambè	
7	Elevare il bacino alla verticale Ppu G. flesse	Verticale di slancio	Verticale di slancio con cambio di g.	Verticale Gd sagittalmente	Verticale Gu		Tic-tac	Rovesciata a.	Ribaltata	Ribaltata senza Ruota senza	
8	Tenuta 2" su 1 piede g. libera	Tenuta 2" su 2 p. in relevè	Orizzontale 2"	Posizione a l 2"	Tenuta 2" g.T. 90°		180° g.T 45°	180° g.T 90°	180° g. impugnata	1 360° g.T. +45°	
9	Tenuta 2" in passè	Tenuta 2" g. T 45°	Tenuta 2" passè in relevè	180° su 2 p. in relevè	180° in relevè max accosciata	180° in passè	180° in passè + tenuta 2" relevè	180° in passè + 180° su 2p. in relevè	180° in passè + 180° in passè sull'altra g.	360° in passè	
10 uscite	SE	Battuta + SE	Battuta + Raccolto	Battuta + Divaricato	Rondata mani in punta alla trave	Ribaltata mani in punta alla Trave	Rondata + SE	Salto a. R	Rondata + salto d. R K	Rond.+ s.d. T	
		Raccolto	Battuta + SE 180°				Rondata senza	Salto d. R			

Legenda: a=avanti d=dietro l=laterale R=raccolto K=carpiato T=teso G=gambe P=piedi Gd=g.divaricate Gu=g.unite Ppu=piedi pari uniti SE=salto in estensione al=asse longitudinale

Note: gli elementi contenuti nelle caselle "grigie" possono essere presentati SOLO sulla Trave h. 125 cm



PROGRAMMA TECNICO CSAIN 2018-2020

GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE

CORPO LIBERO

Nome:		Società:						Cat:	Anno:	Serie:	
RIGA	D 0,1	D 0,2	D 0,3	D 0,4	D 0,5	D 0,6	D 0,7	D 0,8	D 0,9	D 1,0	
1	Cap.a partenza e arrivo liberi	Cap. a	Ruota	Rov. a	Ruota spinta o saltata	Ribaltata a 1	Ribaltata a 2	Ruota senza	Ribaltata senza	Salto a. R o K	
				Tic-Tac							
2	Cap. d partenza e arrivo liberi	Cap. d	Ruota	Rov. d	Ppu presalto + Rondata +SE	Ppu Flic unito o smezzo	Rond. + flic + SE	Rondata + Salto d. R o K	Rondata+ flic+ salto d. R o K	Rondata + Flic + Salto d. T	
				Tic-Tac		Rondata + carpio d.			Rondata + Salto d. T		
3	Elevare il bacino alla verticale Ppu G. flesse	Verticale segnata	Verticale + cap. a.	Verticale 2"	Cap.d + vert. braccia piegate	Verticale 180°	Cap.d + vert. braccia T	Cap.d + vert. 180°	Verticale 360°	Cap.d + vert. 360°	
4	Candela	Cap. a. + verticale ppu gambe flesse	Cap. a. + verticale g.d. T	Cap.a. + verticale g.u. T	Vert. Sagittale + Rov.d	Ribaltata a 1+ Ruota	Ribaltata a 1 + Rondata + SE	Ribaltata a 1 +Ribaltata a 2	Ribalata a 2 + flic a.	Ribalta + salto a. R o K	
					Rov. a + Rov. a	Vert. Sagittale + flic					
5	Busto a terra gd 2"	Staccata sagittale 2" con le mani	Staccata sagittale 2" senza mani	Staccata frontale 2"	Posizione a l 2"	Squadra Gd 2"	Squadra Gu 2"	Posizione a l 2 " senza posa delle mani	Vert. Impostazione 2"	Vert. Impostazione 2" + discesa in squadra Gd	
		Ponte 2"			Squadra max in app. sul bacino						
6 spinta Ppu	SE	Raccolto	Divaricato	Enj.90°	Sissone	Enjambeè	Cosacco 180°	Divaricato 180°	Shushunova	Enj.Anello	
		SE 180°		SE 360°	Cosacco	Carpio	Raccolto 360°				
7	Salto 1 G T 90°	Salto del gatto	Sforbiciata	Enj.90°	Salto del gatto 360°	Enjambeè	Enjambeè 1\4	Enj.cambio	Johnson	Enj.cambio anello	
						Sissone					Enj.Anello
8 Pass. danza	2 Chassè	Chassè + Salto del gatto	Chassè + Sforbiciata	Chassè + enj. 90°	Enj.+ S.del gatto	Enj.+ Enj.	Enj.+ Enj. 1\4	Enj.cambio + Enj.	Enj.Anello+ Enj.	Enj. Cambio + Enj.1\4	
						Enj. + Sissone					
9	Tenuta 2" in passè	Tenuta 2" in releveè ppu	Tenuta 2" passè in releveè	180° in passè	180° in passè + 180° con l'altra G	360° in passè	360° in passè + 180° con l'altra G	540° in passè	360° in passè + 360° con l'altra G	720° in passè 360° g impugnata	
10	Tenuta 2" g. T 45°	Tenuta 2" g. T. 45° in releveè	Tenuta 2" g. T 90°	180° G T 45°	180° g. T in max. accosciata	180° G T 90°	360° G T 45°	Tenuta 2" G impugnata 180°	360° g. T max.accosciata	360° G T 90°	

Legenda: a=avanti d=dietro l=laterale R=raccolto K=carpiato T=teso G=gambe P=piedi Gd=g.divaricate Gu=g.unite Ppu=piedi pari uniti SE=salto in estensione al=asse longitudinale

