



REGOLAMENTO TECNICO e GRIGLIE dei MOVIMENTI

GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE 2022-24



Centri Sportivi
Aziendali e Industriali



1



PROGRAMMA TECNICO CSAin 2022-2024

GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE

REGOLAMENTO COMPETIZIONI

1	Alle gare regionali possono partecipare tutte le ginnaste in regola con il tesseramento CSAin per l'anno in corso.
2	<p>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. In ciascuna Regione dovrebbero essere organizzate almeno 2 gare per ogni Programma.</p> <p>Per l'accesso alla manifestazione Nazionale di Serie D, C, B, A e Super A verrà presa la migliore prova dell'atleta. Nel programma Supergym invece la partecipazione dell'atleta è obbligatoria ad almeno una prova regionale per essere ammessi alla fase nazionale.</p>
3	Le iscrizioni alle gare devono essere comunicate dalle società di appartenenza almeno 15 giorni prima della data stabilita per le gare regionali e tassativamente entro i termini stabiliti da apposita circolare 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 solo con relativa certificazione medica a mezzo mail, dopo tale termine dovrà essere versato il 100% della quota di iscrizione salvo indicazioni diverse dei comitati Regionali.
4	<p>Ogni atleta può scegliere il livello in cui partecipare, sono previste 6 SERIE: SUPERGYM-D-C-B-A-SUPER A.</p> <p>In tutti i casi si raccomanda correttezza e lealtà nella scelta dei programmi in base alle reali capacità delle ginnaste.</p> <p>In caso di evidente posizione errata di Serie/Programma, la Responsabile Regionale può, alla gara successiva, valutare il passaggio di livello.</p> <p>Alla fase Nazionale le ginnaste palesemente fuori programma potranno essere inserite in classifica nella Serie/Programma superiore dalla Giuria Superiore.</p>
5	Nello stesso anno è possibile il passaggio al livello successivo, ma mai al precedente. Non sono ammessi passaggi di categoria.

6	<p>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 Assoluti.</p> <p>Le prime tre ginnaste in Classifica Generale Nazionale nella stessa Serie per due anni consecutivi sono obbligate a salire di livello l'Anno Sportivo successivo (esclusa Serie Super A).</p>
7	<p>Suddivisione delle categorie per l'anno 2022 (a scalare poi per l'a.s. 2023 e 2024): Pulcini 2016 e successivi; Promesse 2014-2015; Allieve 2013-2012; Ragazze 2011-2010; Junior 2009-2008; Senior 2007 e precedenti (NO Supergym)</p>
8	<p>La classifica Assoluta nel Programma SUPERGYM è stilata in base alla somma dei 3 attrezzi (TV, CL e MT); in SERIE D e C è stilata in base alla somma dei migliori 3 attrezzi su 4 (TV, CL e il punteggio migliore tra MT e VT); le PA fanno classifica a parte. In SERIE B e A è stilata in base alla somma dei migliori 3 attrezzi su 4 (TV, CL, PA e VT). In SERIE SUPER A è stilata in base alla somma di 4 attrezzi (TV, CL, VT, PA).</p>
9	<p>Limitazioni: i Pulcini possono gareggiare solo in serie SUPERGYM; le Promesse non possono gareggiare in serie A-B.</p>
10	<p>Le ginnaste che hanno preso parte alle competizioni della FGI Silver LA3 nell'anno in corso e/o nell'anno precedente possono gareggiare in serie A, B, C e D; le ginnaste che hanno preso parte alle competizioni della FGI Silver LB nell'anno in corso e/o nell'anno precedente possono gareggiare solo in serie A, B e C; le ginnaste che hanno preso parte alle competizioni della FGI Silver LC nell'anno in corso e/o nell'anno precedente possono gareggiare minimo in serie B, le ginnaste che hanno preso parte alle competizioni della FGI Silver LD minimo in Serie A; le ginnaste che hanno gareggiato in Silver LE e Gold nell'anno in corso e/o nell'anno precedente possono gareggiare solo in Serie SUPERA.</p>
11	<p>Per SERIE A, B, C, D e SUPERA valgono i Regolamenti stilati da FGI e FIG in merito alle norme di accesso alle gare, divisa e comportamento delle ginnaste, degli istruttori, dei giudici di gara e dei dirigenti societari; per il Supergym le linee guida di valutazione vengono modificate in un CdP adattato.</p>
12	<p>Nel Programma Supergym e Serie D lo stemmino societario (o logo ricamato) è consigliato ma non obbligatorio; in tutte le altre Serie è obbligatorio (da norma FGI).</p>
13	<p>A livello Provinciale e Regionale possono essere adottate formule di partecipazione e Tornei di diversa tipologia con regole specifiche, finalizzate soprattutto ad ampliare la partecipazione al maggior numero di atleti possibile (ad es. Tornei coreografici, a squadre etc...).</p>

NOTE PER LA COMPOSIZIONE DEGLI ESERCIZI

1	Nella compilazione degli esercizi vige l'assoluta facoltà di scelta tra tutti gli elementi in griglia
2	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
3	Al volteggio il BONUS viene assegnato se la ginnasta esegue due salti di gruppi strutturali diversi
4	Gli elementi della riga Entrata\Uscita sono obbligatori per PA, TR
5	Gli elementi presenti sulla stessa riga a TR e CL non possono essere ripetuti
6	Lo stesso elemento non può essere ripetuto a meno che non sia presente nella cella in combinazione con elementi diversi
7	Dovrà essere barrata con una X la casella contenente la dicitura dell'elemento
8	Per il computo della nota D a TR e CL 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. A PA saranno conteggiati i 10 elementi con maggior valore presentati dalla ginnasta
9	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
10	A PA solo in Serie D per la categoria Promesse gli esercizi dovranno essere composti da minimo 4 elementi , per tutte le altre categorie e le altre Serie gli esercizi dovranno essere composti da minimo 6 elementi
11	Dal punteggio Max. presentabile sarà possibile eccedere per un max di pt. 0.50, per esercizio troppo complesso penalità pt 0,50. La SERIE SUPER A non ha limiti di punteggio di partenza. A CL, TR e PA i Bonus avvitamenti vengono conteggiati in aggiunta al punteggio Max presentabile.
12	Gli elementi del Programma Supergym possono avere valore D max p. 0,40

SPECIFICHE TECNICHE: MINITRAMPOLINO

SERIE	D	C
P.T. Max	2.0 max	4.0 max
Richieste Tecniche	2 Salti purché presenti su colonne diverse TABELLA MINITRAMPOLINO	2 Salti purché 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 deve eseguire 2 salti liberamente scelti, vale la media.
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, verrà considerato punti 0,00 nella media con l'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
7	Sull'area di arrivo deve essere posto un materasso tipo Sarneige
8	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
Per tutto quanto concerne le penalità si fa riferimento al CODICE DEI PUNTEGGI INTERNAZIONALE FIG	

PROGRAMMA TECNICO CSAIN 2022-2024
GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE

SPECIFICHE TECNICHE: VOLTEGGIO

SERIE	D	C	B	A	SUPER A
P.T. Max	2.0 max	4.0 max	6.0 max	8.0 max	
Richieste Tecniche	2 Salti purché presenti su colonne diverse TABELLA VOLTEGGIO	2 Salti purché presenti su colonne diverse TABELLA VOLTEGGIO	2 Salti purché presenti su colonne diverse TABELLA VOLTEGGIO	2 Salti purché presenti su colonne diverse TABELLA VOLTEGGIO	2 Salti purché presenti su colonne diverse TABELLA VOLTEGGIO
E.C.	BONUS per 2 salti differenti appartenenti a colonne diverse				
ATTREZZATURE	Materasso in linea 4mx2m h 40 cm	CUBO h 80 cm arrivo: materasso 4mx2m x40cm h	CUBO h 80 cm arrivo: materasso 4mx2m x40cm h	A scelta: CUBO h 100 cm oppure TAVOLA h 105 cm arrivo: materasso 4mx2m x20cm h	TAVOLA: Cat. Allieve h. 105 cm Cat. Ragazze/Junior h 115 cm Cat. Senior h 125 cm arrivo: materasso 4mx2m x20cm h
Punteggio Finale	Nota D (= Valore del Salto) + Nota E (= p. 10,00 meno Penalità di Esecuzione) + Bonus pt. 2,0 (= E.C.)				

1	In Serie D e C la ginnasta deve eseguire 2 salti liberamente scelti, vale la media . In Serie B, A e Super A la ginnasta può eseguire 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, verrà considerato punti 0,00
4	Per la prima rincorsa a vuoto nessuna penalità, alla seconda rincorsa a vuoto il salto verrà considerato nullo.
5	Sull'area di arrivo deve essere posto un materasso tipo Sarneige
6	Verranno penalizzati passi o saltelli in eccesso (entro l'area di arrivo) o per errata tecnica
7	La caduta verrà penalizzata pt.1,00 secondo le linee guida del C.d.p.
Per tutto quanto concerne le penalità si fa riferimento al CODICE DEI PUNTEGGI INTERNAZIONALE FIG	

SPECIFICHE TECNICHE: PARALLELE ASIMMETRICHE

SERIE	D	C	B	A	SUPER A
P.T. Max	2.0 max	4.0 max	6.0 max	8.0 max	
Richieste Tecniche	Max 10 elementi TABELLA PARALLELE ASIMMETRICHE	Max 10 elementi TABELLA PARALLELE ASIMMETRICHE	Max 10 elementi TABELLA PARALLELE ASIMMETRICHE	Max 10 elementi TABELLA PARALLELE ASIMMETRICHE	Max 10 elementi TABELLA PARALLELE ASIMMETRICHE
E.C.	Punti 0,50: 1 Entrata 1 Slancio 1 Passaggio di gamba 1 Uscita	Punti 0,50: 1 Entrata 1 Slancio 1 Giro intorno allo staggio 1 Uscita	Punti 0,50: 1 Entrata 1 Passaggio SS 1 Giro attorno allo staggio 1 Uscita	Punti 0,50: 1 Entrata 1 Passaggio SS 1 Giro attorno allo staggio 1 Uscita	Punti 0,50: 1 Entrata 1 Passaggio SS 1 Kippe 1 Uscita
Composizione Esercizio	TUTTE LE RIGHE-Si possono usare 2 elementi sulla stessa riga ma di diverso valore D Max. elemento 1 appartenente alla riga 1 ENTRATA e alla riga 9/10 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	E' previsto l'uso di una pedana per tutte i livelli purché la ginnasta non superi con le spalle lo staggio basso
4	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
5	Non sarà possibile alzare gli staggi ma solo di regolare la loro distanza
6	Il BONUS Avvitamenti per le uscite in Salto dietro o in Salto avanti: 180° p. 0,10 ; 360° p. 0,30 è valido SOLO in SERIE A e SUPER A
7	La colonna da p. 1,10 (evidenziata in giallo) è utilizzabile solo per SERIE A e SUPER A; Serie A può inserire al max 1 elementi della colonna p. 1,10
8	Il riconoscimento delle ampiezze degli slanci viene valutato sul punto più basso del corpo rispetto allo staggio
9	Le celle uguali possono essere ripetute ma verranno conteggiate una sola volta. Le Kippe possono essere conteggiate al massimo una volta allo SI ed una allo SS.
Per tutto quanto concerne le penalità si fa riferimento al CODICE DEI PUNTEGGI INTERNAZIONALE FIG	

PROGRAMMA TECNICO CSAIN 2022-2024
GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE

SPECIFICHE TECNICHE: TRAVE

SERIE	D	C	B	A	SUPER 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	Max 10 elementi di 10 righe diverse TABELLA TRAVE
E.C.	Punti 0,50: 1 Entrata 1 Tenuta 1 Salto artistico 1 Uscita	Punti 0,50: 1 Entrata 1 Giro 1 Salto artistico 1 Uscita	Punti 0,50: 1 Entrata 1 Serie ginnica 1 Elem. Acro 1 Uscita	Punti 0,50: 1 Entrata 1 Serie ginnica 1 Elem. Acro 1 Uscita	Punti 0,50: 1 Entrata 1 Serie ginnica 1 Elem. Acro con volo 1 Uscita
ATTREZZATURA	Trave h50cm	a scelta Trave h50cm / h125cm	Trave h125cm		
Composizione Esercizio	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
4	I salti artistici uguali non possono essere ripetuti (controllare la spinta se a 1 piede o a 2 piedi); il SE può essere ripetuto 2 volte (escluse entrata e uscita)
5	Gli elementi delle serie Artistiche, Miste e Acrobatiche non possono essere invertiti
6	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
7	Per ogni elemento Acro con fase di volo (anche in uscita) è previsto un BONUS Avvitamenti di p. 0,10 per avvitamento 180° e p. 0,30 per avvitamento 360° da sommare al punteggio finale valido SOLO per la serie A e SUPER A
8	La colonna da p. 1,10 (evidenziata in giallo) è utilizzabile solo per SERIE A e SUPER A; Serie A può inserire al max 1 elementi della colonna p. 1,10
9	Note: gli elementi contenuti nelle caselle "grigie" possono essere presentati SOLO sulla Trave h.125 cm
Per tutto quanto concerne le penalità si fa riferimento al CODICE DEI PUNTEGGI INTERNAZIONALE FIG	

PROGRAMMA TECNICO CSAIN 2022-2024
GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE

SPECIFICHE TECNICHE: CORPO LIBERO

SERIE	D	C	B	A	SUPER 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	Max 10 elementi di 10 righe diverse TABELLA CORPO LIBERO
E.C.	Punti 0,50: 1 Salto Artistico 1 Giro 1 Tenuta 1 Elemento Acro.	Punti 0,50: 1 Passaggio di danza 1 Giro 1 Elemento passante per la verticale 1 Elemento Acro.	Punti 0,50: 1 Passaggio di danza 1 Giro 1 Elemento passante per la verticale 1 Elemento Acro con volo	Punti 0,50: 1 Passaggio di danza 1 Giro 1 Serie acrobatica 1 Elemento Acro con volo senza appoggio delle mani	Punti 0,50: 1 Passaggio di danza 1 Giro 1 Serie acrobatica 1 Elemento Acro con volo senza appoggio delle mani
ATTREZZATURA	Striscia per il corpo libero 12m.	Pedana facilitante lunghezza min. 12 m	Pedana facilitante lunghezza min. 12 m	Pedana facilitante lunghezza min. 12 m	Pedana facilitante lunghezza min. 12 m
Composizione Esercizio	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". È obbligatorio l'uso del brano musicale, in tutte le serie il brano musicale può essere anche cantato
2	Per ogni elemento Acro con fase di volo (anche in uscita) è previsto un BONUS Avvitamenti di p. 0,10 per avvitamento 180° e p. 0,30 per avvitamento 360° da sommare al punteggio finale valido SOLO per la serie A e SUPER A
3	I salti artistici uguali non possono essere ripetuti (controllare la spinta se a 1 piede o a 2 piedi). 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 SE può essere ripetuto 2 volte (escluse entrata e uscita)
4	Gli elementi delle serie Artistiche, Miste e Acrobatiche non possono essere invertiti. Il "passaggio di danza" deve avere continuità. I salti della riga "passaggio di danza" non possono essere ripetuti
5	La colonna da p. 1,10 (evidenziata in giallo) è utilizzabile solo per SERIE A e SUPER A; Serie A può inserire al max 1 elementi della colonna p. 1,10
6	SERIE MISTE: se il 1° elemento è un salto artistico può essere preceduto al max da 2 passi di rincorsa, se il 1° elemento è acrobatico va eseguito da ferme o con PPU
7	Al corpo libero l'esigenza di composizione TENUTA è soddisfatta da qualunque elemento della riga 5
Per tutto quanto concerne le penalità si fa riferimento al CODICE DEI PUNTEGGI INTERNAZIONALE FIG	

PROGRAMMA TECNICO CSAIN 2022-2024
GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE

SPECIFICHE TECNICHE: SUPERGYM

SERIE	MT	TR	CL
P.T. Max	1.0 max	1.0 max	1.0 max
Richieste Tecniche	1 o 2 Salti purché presenti su colonne diverse TABELLA MINITRAMPOLINO	Max 10 elementi di 10 righe diverse TABELLA TRAVE	Max 10 elementi di 10 righe diverse TABELLA CORPO LIBERO
ATTREZZATURA	Materasso 4x2m H 40cm	Trave Altezza 50cm	Striscia da corpo libero 12 m
Scelta degli elementi	Max. 1 salto per colonna Vale il MIGLIORE	TUTTE LE RIGHE Max. 1 elemento della riga ENTRATA e della riga 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 a TR e CL Max. 60". A CL l'uso del brano musicale è facoltativo
2	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
3	Le Esigenze di Composizione a tutti gli attrezzi sono le stesse della serie D
4	Categoria PULCINI CL e TR punteggio max.0.60+0.40 bonus Pulcini=P1.0 max
Per tutto quanto concerne le penalità si fa riferimento al CODICE DEI PUNTEGGI INTERNAZIONALE FIG	

PROGRAMMA TECNICO CSAIN 2022-2024
GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE

GRIGLIA: MINITRAMPOLINO

Nome:		Società:			Cat:	Anno:	Serie:
RIGA	PT.	SERIE	GRUPPO 1	GRUPPO 2	GRUPPO 3	GRUPPO 4	
1	D 0,5	D - C	Da ferma: rimbalzo sul trampolino + SE con arrivo sul tappetone	Da ferma: rimbalzo sul trampolino + salto raccolto con arrivo sul tappetone			
2	D 1,0		Salto pennello		Capovolta		
3	D 2,0		Salto pennello 180°	Raccolto	Capovolta saltata	Verticale con arrivo supino	
4	D 3,0	C	Salto pennello 360°	Raccolto 180°	Tuffo corpo proteso ad arco	Verticale spinta con arrivo supino	
5	D 4,0			Cosacco	Salto a. R	Rondata	
			Carpio Gd			Ribaltata	
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							

GRIGLIA: VOLTEGGIO

Nome:		Società:		Cat:	Anno:	Serie:
RIGA	PT.	SERIE	GRUPPO 1		GRUPPO 2	
1	D 1,00	D	Capovolta		Salto Pennello	
2	D 1,50		Tuffo		Verticale arrivo supino	
3	D 2,00		Ruota laterale arrivo costale		Verticale spinta arrivo supino	
4	D 3,00	C	Frammezzo in 2 tempi (con appoggio dei piedi) + salto pennello			
5	D 3,50		Frammezzo unito		Ruota laterale arrivo costale	
6	D 3,50		Ribaltata (materassi h 40cm in linea)		Rondata (materassi h 40cm in linea)	
7	D 4,00		Frammezzo divaricato	Ribaltata mani 80cm, arrivo 40cm	Ruota laterale + 1/4 arrivo spalle al cubone	Rondata mani 80cm, arrivo 40cm
8	D 5,00	B	Frammezzo unito o divaricato		Ruota laterale + 1h arrivo spalle al cubone	
9	D 5,50		Ribaltata		Rondata	
10	D 6,00		Yamashita / Ribaltata 180°		Rondata in pedana + flic	
11	D 7,00	A	Ribaltata		Rondata	
12	D 7,50		Ribaltata 180°/ Yamashita		Rondata 180°	
13	D 8,00		Yamashita 180°		Rondata in pedana + flic	
14	D 7,00	SUPER A	Ribaltata		Rondata	
15	D 7,50		Ribaltata 180°/ Yamashita		Rondata 180°	
16	D 8,00		Yamashita 180°		Rondata in pedana + flic	
17	D 8,50		Yamashita 360°		Tsukahara	
18	D 9,00		Ribaltata + salto avanti		Yurchenko	
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 2022-2022
GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE

GRIGLIA: PARALLELE ASIMMETRICHE

Nome:		Società:					Cat:		Serie:	Anno:
RIGA	D 0,30	D 0,40	D 0,50	D 0,60	D 0,70	D 0,80	D 0,90	D 1,00	D 1,10	
Entrate	1	Spinta in pedana salire all'appoggio ritto frontale	Cap.d. gambe T. di slancio	Capovolta di forza	Kippe infilata 1 g. risalita presa poplitea	Spinta in pedana Ochetta Gambe tese	Kippe SI	Infilata a 2	½ giro + Kippe	Infilata e stacco
					Spinta in pedana Ochetta Gambe flesse					
Slanci	2		Slancio sotto lo staggio Gu	Slancio altezza staggio Gu	Slancio corpo squadrato altezza staggio Gd	Slancio 0° Gd o Gu		Slancio + 45° Gd o Gu	Slancio alla verticale Gd o Gu	
Passaggi di gamba	3	Passaggio di gamba a L senza salto di mano	Passaggio di gamba a L	Dall'appoggio sagittale cambio fronte all'appoggio frontale	Dall'appoggio dorsale ½ giro all'appoggio frontale				Fucks con risalita all'appoggio	
Slancio e posa piedi	4	SI: dall'arf posa alternata dei piedi sullo staggio	Slancio e posa dei piedi sullo staggio gd piegate	Slancio e posa dei piedi sullo staggio gu piegate	Slancio d posa dei piedi sullo staggio gd tese	Slancio e posa dei piedi Gu T		Giro di pianta Gu flesse	Giro di pianta Gu T	Giro di pianta d gu tese con apertura dietro
Passaggi e volte	5		Saltare alla sospensione SS	1 oscillazione	Capovolta indietro all'appoggio frontale SS	2 oscillazioni (con frustata)	SS: dall'arf capovolta d	Mezza volta	Gran volta di petto	Fioretto e stacco con presa staggio SS
Tempi di Kippe e kippe	6		Basculè in presa poplitea con oscillazione	Basculè in presa poplitea	Basculè 1 G T infilata	Kippe infilata 1 g. risalita presa poplitea	Kippe infilata 1 g. T	Kippe breve	Kippe SS	
								Basculè 2 G T infilate	Fucks (con risalita all'appoggio)	
Giri attorno allo staggio dt	7			Giro d con 1 g.infilata T	Giro Addominale indietro SI	Giro addominale indietro SS	Tempo di capovolta d. apertura -0°	Tempo di capovolta d. apertura +0°	Tempo di capovolta d. alla verticale (+45°)	Giro d in appoggio gd (stalder) (-45°)
Giri attorno allo staggio av.	8			Giro a. con 1 g.infilata T		Ochetta G flesse	Ochetta G T		Giro a in appoggio gd (endo) con apertura dietro	Giro a in appoggio gd (endo) con apertura dietro (-45°)
Uscite SI	9	Dall'appoggio slancio e arrivo fronte staggio	Capovolta avanti	Dall'appoggio slancio dietro +½ arrivo schiena staggio	Fioretto con posa succ.dei piedi Gu o Gd	Guizzo	Fioretto Gu o Gd	Fioretto Gu o Gd ½ giro		
Uscite SS	10		Oscillazione e arrivo fronte staggio SS	Dall'oscillazione salto a terra con ½ giro		Guizzo	Fioretto Gu o Gd	Fioretto Gu o Gd ½ giro	Fioretto 1 giro	Fioretto + salto avanti
									Salto giro d. r o K	Salto giro d. T

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

BONUS Avvitamenti 180° p. 0,10 - 360° p. 0,30 NELLE USCITE IN SALTO DIETRO SOLO SERIE A e SUPER A

GRIGLIA: CORPO LIBERO

Nome:		Società:				Cat:		Anno:		Serie:		
		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	D 1,10
Acro avanti	1	Cap.a partenza e arrivo liberi	Cap.a	Ruota	Rov.a	Kippe di testa	Ribaltata a 1	Ribaltata a 2	Ruota senza	Ribaltata senza	Salto a.K	Salto a.T
					Tic-Tac	Ruota spinta o saltata			Flic a.	Salto a.R		
Acro indietro	2	Cap.d partenza e arrivo liberi Candela (anche con mani)	Cap.d	Ruota	Rov.d		Ppu Flic smezzo	Ppu Flic smezzo	Ppu Flic unito		Ppu salto d.R	
						Rondata			Ruota senza			
Serie Acro av	3		Cap.a.+cap.a	Cap.a.+verticale Gd T	Cap.a.+verticale Gu T	Rov.a+Rondata	Ribaltata a 1+Ruota	Ribaltata a 1+Rondata+SE	Ribaltata a 1+Rib.a 2	Ribaltata +flic a.	Ribaltata + salto	Ribaltata + salto a.T
			Cap.a.+vert. Gu flesse			Rov.a+Rov.a			Cap.a.+squadra + verticale (endo)	Ribaltata + salto a.R	Salto a.R + salto a.R	Salto a.T+ salto a.R.
Serie Acro ind	4		Cap. d. + cap. d.	Ruota + cap. d.	Vert. Sagittale + Rov.d	Ppu presalto Rondata + SE	Vert. Sagittale + FLIC smezzo	Rondata + flic + SE	Rondata +salto d.R o K	Rondata + flic + salto d.R	Rondata + flic+ salto d.K	Rondata+ flic + salto d.T
						Rov.d. + rov.d			Rondata+2flic+SE	Rondata + Salto d. T	Rondata + twist	Rondata + s.tempo + flic + salto d.R
Mobilità e equilibri	5	Tenuta 2" in passè	Tenuta 2" g. T 45°	Orizzontale 2"	Staccata frontale 2"	Tenuta 2" g. T 90°	Squadra Gd 2"	Squadra gu 2"	Posizione a l 2" senza posa delle mani	Squadra max 2"		
		Chiusura busto a terra Gd o Gu 2"	Seduta passaggio Gd arrivo prono	Ponte 2" Staccata sagittale 2"	Posizione a l 2"	Squadra max in app. sul bacino 2"		Tenuta 2" g. impugnata a 180°				
Salti artistici 2p	6	SE	Raccolto	Raccolto 1/2 giro	Enj apertura 90°	Sissonne	Enj	Cosacco 1/2 giro	Enj 1/2 giro	Shushunova	Montone	SE 2 giri
			SE 1/2 giro	Divaricato apertura 90°		Cosacco	Divaricato	Raccolto 1 giro	Divaricato 1/2 giro	Cosacco 1 giro	Enj 1 giro	
Salti artistici 1p	7	Salto 1 G T 90°	Salto del gatto	Sforbiciata	Enj apertura 90°	Salto del gatto 360°	Enj	Enj 1\4	Enj cambio	Johnson	Enj cambio a anello	Strug
				Salto del gatto 1/2 giro	Fouettè arrivo arabesque							
Passaggi di danza	8	2 Chassè	Chassè + Salto del gatto	Chassè + Sforbiciata	Salto del gatto + salto del gatto 1/2 giro	Enj 90° +salto del gatto	Enj + Enj	Enj+Enj 1\4 di giro	Enj cambio+Enj	Enj cambio+Enj ad anello	Enj Cambio+Enj 1\2 giro	Enj cambio+Enj cambio ad anello Enj cambio+Johnson
									Enj + salto girato con 1/2 giro			
Serie miste	9	Candela+SE	Cap.a.+ SE	Verticale sagittale + SE	Salto del gatto + ruota	Ruota + Enj 2p a 90°	Ppu presalto+rondata+ salto div. carpiato	Rov.a.+cosacco 2p	Ppu flic smezzo+Enj a 2p	Enj cambio + flic unito	Ppu + Rondata + salto d.R + Enj 2p	Salto del gatto 1/2 giro+ruota senza Enj 1p+ruota senza
			Cap.d.+ SE						Salto del gatto+ruota senza			
Giri	10	1/2 giro in relevè su 2 avampiedi	1/2 giro libero	1/2 giro G T a 45° o 1/2 giro in passè+slancio	1/2 giro in passè+1/2 giro in passè altra G.	1 giro in passè	1/2 giro G.T a 90°	1 giro G T a 45°	1 giro e 1/2 in passè	Illusion (Vela)	1 giro G libera T a 90°+ 1 giro in passè sull'altra G.	2 giri in passè
						1/2 giro in accosciata con GT	1 giro in passè + passo GT + slancio a. in relevè	1 giro in passè + 1/2 giro in passè sull'altra G.	1 giro in passè + 1 giro in passè sull'altra G.	1 Giro G libera T a 90° o in accosciata con G. libera T	1 giro G. impugnata a. 180°	
Verticali	11	Ppu elevare il bacino alla verticale Gu flesse	Verticale segnata	Verticale + cap.a.	Verticale 2"	Cap.d + vert. braccia piegate	Verticale 1/2 giro	Cap. d alla verticale con 1/2 giro	Verticale 1 giro	Verticale 1,5 giri	Vert. Impostazione 2" part. libera arrivo in squadra Gd	Vert. Impostazione 2" part. e arrivo in squadra Gd
							Cap.d + vert. braccia T			Vert. Impostazione 2" part. libera arrivo in squadra 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 Enj=Enjambeè

GRIGLIA: 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	D 1,10	
Entrate	1	H 50cm	Entrata libera	Salire gambe alternate con passaggio in accosciata	Lat. alla trave appoggio le mani e spinta a 2 piedi arrivo in accosciata	Mani sulla trave: entrata ppu con i piedi frammezzo Battuta in pedana pennello	Squadra Gd	Battuta in pedana entrata in Arabesque Staccata frontale	Frammezzo (senza appoggio dei piedi) Squadra Gd 2"	Cap.a in punta alla trave arrivo libero (min. seduta)	Cap.a in punta alla trave arrivo ritto	Frammezzo + squadra max Gu o Gd Battuta + vert. e capovolta	Vert. impostazione discesa in squadra Gd
		H 125cm	Passaggio laterale di una gamba e arrivo a cavallo		Lat. alla trave spinta a 2 piedi arrivo in accosciata	Frammezzo con appoggio dei piedi	Squadra Gd	Squadra Gd 2"	Battuta in pedana: Arabesque	Battuta in pedana: cap.a arrivo libero	Battuta in pedana: cap. a arrivo ritto	Vert. impostazione o battuta verticale + discesa libera Frammezzo + squadra max gu o gd	
Acro ind.	2	Contatto ginocchio/a o bacino	Chiocciolina g flesse part. e arrivo libero	Candela partenza e arrivo libero	Candela partenza e arrivo in piedi	Cap. d (partenza e arrivo liberi)	Ponte 2".	Ponte + Rovesciata	Rovesciata d	Rov. d. da seduti (Valdez)	Flic Smezzato o unito	2 Flic Salto d r	
Acro av.	3	Max accosciata 2" senza mani			Cap.a partenza e arrivo liberi (minimo seduta)	Cap. a	Ruota	Cap. a senza mani	Tic-tac Rovesciata a.	Rondata Mezza ruota + vert. + squadra	Ribaltata a 1	Ribaltata senza	
Acro 3	4		Ppu elev. il bacino alla vert. G. flesse	Verticale di slancio (1 g in verticale)	Verticale di slancio con cambio di g.	Verticale Gd sagittalmente	Verticale Gu	Verticale 2"	Verticale + cap.a	Vert. + discesa in squadra	Ruota senza mani	Salto a r	
Salti a 1p	5	1 Passo saltellato	Chassè	Salto del gatto	Sforbiciata <90°	Sforbiciata	Enjambée a 90°	Enj. a 90° arrivo in arabesque	Enjambée	Enj. arrivo arabesque	Enj. cambio	Johnson	
							Cosacco	Salto del gatto 180°					Enj. ad anello
Salti Ppu	6	SE	SE cambio	Raccolto	SE 180°	Enjambée a 90°	Cosacco	Carpiato gu	Sissonne	Cosacco 180°	Enjambée 180°	Sissonne ad anello	
								Carpiato gd	Enjambée	Raccolto 270°	SE 360°	Montone	
Serie Ginniche	7		SE + SE cambio	SE + Raccolto	Salto del gatto + SE	Enjambée ppu a 90° + SE	Enjambée a 90° + raccolto	Enjambée Ppu + SE	Enjambée + raccolto	Carpiato Gd + SE	Enjambée + Enjambée ppu	Enjambè cambio+ Enjambè ppu	
								Cosacco + SE		Enjambée ppu + cosacco	Enjambée + sissonne		
Serie Miste	8		Elevare il bacino alla verticale Ppu g. flesse + SE	Candela + SE	Salto del gatto + vert. di slancio anche con cambio	Capovolta a + SE	Verticale sagittale + SE	Salto del gatto + Ruota	Vert. sagittale + enjambè	Rovesciata d + sissonne	Flic + enjambè ppu		
									Verticale sagittale + sisonne	Rovesciata a + cosacco			
Equilibri	9	2" su 2 p. in relevè	2" su 1 piede g. libera	2" passè in pianta 2" g. T 45°	Orizzontale 2"	Arabesque 2"	2" g.T. 90° in pianta	Posizione a l 2"	2" attitude in relevè	Pos. a l senza appoggio delle mani 2"	2" g.T. >90° in relevè	Impugnata av. o laterale in relevè 2"	
													2" passè in relevè
Giri	10	Passo laterale	180° su 2 p. in relevè	180° in relevè max accosciata	180° su 2 p. in relevè + 180° su 2 p. in relevè	180° su 1 avampiede g libera	180° in passè	180° g.T 45°	180° g.T in max accosciata	360° in passè	360° g.T. +45°	180° g. impugnata	
								180° in passè + 180° in relevè 2p	180° in passè + 180° in passè		180° g.T 90°	360° g a 90°	
Uscite	11	SE	Battuta + SE	Battuta + Raccolto	Battuta + SE 180°	Vert. e uscita lat. alla trave	Rondata mani in punta alla trave	Rondata senza mani	Salto d. R	Rondata + SE	Rondata + salto d. R o K	Rondata.+ salto d T	
			Raccolto	Salto divaricato >90°	Battuta + salto gd carpiato >90°	Battuta + SE 360°		Ribaltata mani in punta alla Trave	Salto a. R	Salto a K Auerbach lat.	Salto a T		

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

APPROVATO DAL TAVOLO TECNICO NAZIONALE

