



**Confsport Italia** A.P.S.S.D.

Forum Europeo delle Associazioni, Sportive, Culturali e del Tempo Libero

SETTORE GINNASTICA  
Sezione Ginnastica Artistica

# Ginnastica Artistica *Femminile*

## PROGRAMMI TECNICI

ANNO SPORTIVO

# 2025

**CAMPIONATI INDIVIDUALI**

**ÉLITE, SERIE A  
SERIE B, SERIE C**

**CAMPIONATI A SQUADRA**

**SERIE C  
TROFEO GYM  
(PRIMI PASSI)**



**LIBERTAS**

**ASPETTANDO**



TARANTO 2026  
XX GIOCHI DEL MEDITERRANEO



CONFSPORT ITALIA A.P.S.S.D. - Viale Salvatore Rebecchini, 17 - 00148 Roma - Tel: 06 55282936 / 06 5506622 - Fax: 06 94809036  
info@confsportitalia.it - info@pec.confsportitalia.it - www.confsportitalia.it

**M** MINISTERO del LAVORO  
e delle POLITICHE SOCIALI  
Iscritta al Registro Nazionale  
Associazioni di Promozione Sociale

Fotografo Ufficiale



Fornitore Ufficiale



Sponsor



Membership:



Membro del:





**SETTORE NAZIONALE GINNASTICA**  
**Sezione Ginnastica Artistica Femminile**

**CAMPIONATO NAZIONALE ELITE**  
**PROGRAMMA TECNICO**

# PROGRAMMA TECNICO

## CAMPIONATO NAZIONALE ELITE

### TRAVE

#### ELITE 7 PUNTI TUTTA LA GRIGLIA

- L'esercizio può essere composto da minimo 6 e massimo 10 elementi a scelta, massimo 1 cella per riga.
- L'esercizio alla trave dovrà avere una durata massima di 1' 30'; la penalità per fuori tempo è di 0,10.
- Tutte le entrate possono essere eseguite con l'ausilio di uno step o pedana.
- La spinta per le uscite con salti artistici può essere effettuata solo a 2 piedi o dove richiesto con la battuta.
- I salti artistici si intendono con apertura a 180° dove non specificato.
- Nelle serie dei salti non è permesso cambiare l'ordine degli elementi.
- Le serie ginniche eseguite con sbilanciamenti tra i due salti vengono sempre assegnate con una penalità per interruzione di serie pari a 0,50.
- Se la ginnasta cade tra un elemento e l'altro la serie non verrà riconosciuta.
- I salti artistici NON possono essere ripetuti, vale l'ordine cronologico, (esclusa l'uscita).
- Il salto pennello può essere ripetuto max 3 volte in combinazione in celle diverse.
- Lo stesso elemento o la stessa serie non possono essere ripetuti.
- Gli elementi acrobatici possono essere ripetuti solo in combinazioni diverse, scelti da righe diverse.
- Si assegnano 0,30 di artisticità per: mancanza di sicurezza (0,10), scorretta postura (0,10), insufficiente complessità nei movimenti (0,10).
  
- Le penalità per esercizio corto verranno detratte dal punteggio finale, e sono le seguenti:
  - 5 o 4 elementi= -0.50
  - 3 o 2 elementi= - 1.00
  - 1 o 0 elementi esercizio nullo.

## TRAVE ELITE

		0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70	0,80	0,90	1,00
<b>Entrate travealta</b>	1	Framezzo con appoggio piedi	Squadra divaricata	Squadra divaricata 2"	Staccata frontale	Framezzo alla seduta	Cap. dietro sotto la trave	Battuta + cap. av. arrivo ritto	Verticale d'impostazione	Verticale d'impostazione tenuta 2"	Verticale d'impostazione discesa in squadra
<b>Acro avanti</b>	2	Cap. av. partenza e arrivo liberi	Verticale di slancio	Cap. av. Arrivo ritti	Verticale Ruota	Verticale sagittale	Cap. av. senza mani	Rondata	Ribaltata a 1		Salto avanti ----- ribaltata senza
<b>Acro dietro</b>	3	Candela partenza e arrivo ritti	Cap. dietro partenza e arrivo liberi	Ponte 2"	Ruota	Ponte rovescio	Rovesciata dietro		Flic smezzato o unito	Rovesciata dietro + flic	Salto dietro
<b>Piroette</b>	4	½ giro in massima accosciata	½ giro in relevè + ½ giro in relevè	½ giro in passè	½ giro con gamba tesa a 45° ----- ½ giro in passè + ½ giro su 2 piedi	½ giro in passè + ½ giro in passè	½ giro g.t. in max accosciata	1 giro ----- ½ giro a 90°	1 giro in passè + ½ in passè	1 giro gamba tesa max accosciata	1 giro gamba a 90° ----- 1 giro impugnato 180°
<b>Salti spinta 1piede</b>	5	Salto del gatto	Sforbiciata(90°)	Enjambée (90°)	Cosacco	Enjambée (90°) Arrivo in arabesque	Enjambée	Gatto ½ giro	Enjambée arrivo in arabesque	Enjambée cambio jonson	Enjambée ad anello
<b>Salti spinta 2piedi</b>	6	Raccolto ----- Pennello ½ giro	Enjambée (90°)	Cosacco	Pennello ½ giro	Sissone	Enjambée		Cosacco ½ giro ----- Raccolto ½ giro	Enjambée ½ giro	Enjambée ad anello ----- Cosacco 1 giro
<b>Serie ginnica</b>	7	pennello + raccolto	gatto+ pennello	Enjambée (90°) + pennello	Enjambée p.p.u. (90°) + raccolto	Enjambée + pennello	Enjambée + cosacco	Enjambée + Enjambée o Sisonne		Enjambée cambio + cosacco	Enjambée cambio + Enjambée
<b>Serie mista</b>	8	Slancio verso verticale (1g.in vert) + pennello	Candela + pennello	Gatto + verticale di slancio	Cap. av + pennello	Vert sagittale + pennello	Gatto + ruota	Vert. sag. + Enjambée sul posto ----- sisonne	Rov. d. + sisonne ----- Rov. av. + cosacco		Flic + pennello
<b>Equilibrio</b>	9	Gamba tesa a 45° 2"	Gamba tesa a 90° 2"	Orizzontale 2"	Passè in relevè 2"	Posizione a l 2"	Gamba impugnata 135°	G. t. 90° 2" in relevè		Posizione a l 2" senza mani	
<b>Uscite</b>	10	Salto divaricato 90°	Salto Divaricato ----- Ruota	Battuta + raccolto ----- Battuta+ divaricato	Rondata	Ruota + pennello	Salto av ----- Salto die.	Rondata + pennello	Rondata salto raccolto o carpio	Rodata salto teso	Rodata salto teso con 1 avvitamento

# PROGRAMMA TECNICO

## CAMPIONATO NAZIONALE ELITE

### CORPO LIBERO

#### ELITE 7 PUNTI TUTTA LA GRIGLIA

- L'esercizio può essere composto da minimo 6 e massimo 10 elementi a scelta, massimo 1 cella per riga.
- L'esercizio dovrà avere una durata massima di 1' 30''; la penalità per fuori tempo è di 0,10.
- Il brano musicale scelto per l'esercizio al corpo libero non potrà essere cantato.
- La musica non può essere sfumata dal tecnico durante la gara.
- I salti artistici si intendono con apertura a 180° dove non specificato.
- Nelle serie ginniche e miste non è permesso cambiare l'ordine degli elementi.
- Nella serie ginnica è possibile effettuare dei passaggi di danza collegati direttamente o indirettamente (con passi, piccoli saltelli, chassè).
- I salti artistici NON possono essere ripetuti, vale l'ordine cronologico.
- Lo stesso elemento o la stessa serie non possono essere ripetuti; gli elementi acrobatici possono essere ripetuti solo in combinazioni diverse, scelti da righe diverse.
- Si assegnano 0,40 di artisticità per: mancanza di sicurezza(0,10), scorretta postura (0,10), insufficiente complessità nei movimenti (0,10), mancanza di sincronizzazione con la musica (0,10).
- Le penalità per esercizio corto verranno detratte dal punteggio finale, e sono le seguenti:
  - 5 o 4 elementi = -0.50
  - 3 o 2 elementi = - 1.00
  - 1 o 0 elementi esercizio nullo

## CORPO LIBERO ELITE

		<b>0,10</b>	<b>0,20</b>	<b>0,30</b>	<b>0,40</b>	<b>0,50</b>	<b>0,60</b>	<b>0,70</b>	<b>0,80</b>	<b>0,90</b>	<b>1,00</b>
<b>Acro avanti</b>	<b>1</b>	Ruota Slancio alla verticale	Rovesciata avanti	Ribaltata a 1 piede	Ribaltata a 2 piedi	Ruota senza mani Flic avanti	Salto avanti racc	Ribaltata senza mani Salto avanti carpiato	Salto avanti teso	Salto avanti rac. + salto avanti rac.	Salto teso con 1 avvimento (360°)
<b>Acro dietro</b>	<b>2</b>	Ruota	Rovesciata dietro Ruota spinta o saltata	Capovolta dietro allaverticale Rondata	p.p.u.Flic smezzo p.p.u. Flic unito	Ruota senza mani Rondata flic	Rondata salto raccolto (anche dal flic)	Rondata salto carpiato (anche dal flic)	Rondata salto teso (anche dal flic)	Rondata salto teso con ½ avv.(180°) (anche dal flic)	Rondata salto dietro teso con 1 avv. (360°) (anche dal flic)
<b>Serie acro Avanti/diero</b>	<b>3</b>	Verticale capovolta + Ruota + capovolta dietro	Capovolta avanti + verticale g.d.tese ----- Ruota + ruota Verticale sagittale + Rovesciata dietro	Rovesciata avanti + ruota Verticale sagittale + Rovesciata dietro p.p.u presalto rondata + pennello	Rovesciata avanti + rovesciata avanti ----- verticale sagittale + flic smezzato	Ribaltata a 1 + ruota Rondata + flic + pennello	Ribaltata a 1 + rondata 2 flic	Ribaltata a 1 + Ribaltata a 2	Ribaltata + flic avanti	Ribaltata + Salto avanti raccolto o carpiato	Ribaltata + salto avanti teso
<b>Verticali</b>	<b>4</b>	Verticale sagittale	verticale unita	Verticale ½ giro (180°)	Verticale 1 giro (360°)	Verticale tenuta 2"		Verticale 1 giro e ½ (540°)	Verticale 2 giri (720°)		
<b>Serie mista</b>	<b>5</b>	Salto del gatto + ruota	Verticale sagittale + salto raccolto	Rovesciata dietro + Enjambée sul posto a 90°	p.p.u. rondata + divaricato app. Enjambée sul posto	Rovesciata avanti + salto del gatto 1 giro (360°)	Flic smezzo + enjambée sul posto	Salto del gatto + ruota senza mani	Flic unito + enjambée sul posto	Flic smezzo + flic unito + enjambée sul posto	Enjambée cambio + salto dietro
<b>Salto spinta a 1 piede</b>	<b>6</b>	Salto del gatto ½ giro (180°)	Enjambée sul posto 90° Fouetée	Enjambée ----- Enjambée laterale	Gatto 1 giro (360°)	Salto girato	Enjambée cambio	Jonson	Enjambée anello Enjambée cambio ½ giro (180°)	Strug ----- enjambée cambio ad anello	Enjambée cambio con 1 giro (360°)
<b>Salto spinta a 2 piedi</b>	<b>7</b>	Raccolto ½ giro (180°) Divaricato 90°	Enjambée 90°	Cosacco Sisonne 90° Pennello 1 giro (360°)	Enjambée Sisonne	Cosacco ½ giro (180°) Raccolto 1 giro (360°)	Enjambée ½ giro (180°) Sisonne anello	Cosacco 1 giro (360°)	Montone	Enjambée 1 giro (360°) Popa 360°	Enjambée ad anello con ½ giro (180°)
<b>Serie ginnica</b>	<b>8</b>	Chassé + sforbiciata	Gatto + Gatto ½ giro (180°)	Enjambée 90° + gatto	Enjambée + Enjambée laterale	Enjambée + Enjambée cambio ----- Enjambée laterale	Enjambée cambio + Gatto 1 giro (360°)	Enjambée cambio + jonson	Enjambée cambio + Enjambée Anello	Enjambée cambio + enjambée con ½ giro (180°) o strug	
<b>Piroette</b>	<b>9</b>	½ giro (180°) in passé	½ giro in passé + ½ in passé con altra gamba	1 giro (360°) in passé	½ giro in passé 90° ----- 1 giro con gamba 45°	1 giro in passé + 1 giro in passé con altra gamba	1 giro a 90°	1 giro a 45° + 1 giro in passé	1 giro in massima accosciata	1 giro gamba impugnata (180°)	1 giro a 90° + 1 giro in passé
<b>Tenute</b>	<b>10</b>	Orizzontale 2"	Tenuta 2" g. T. a 90°	Tenuta 2" posizione a I		Tenuta 2" gamba impugnata a 180°	Squadra divaricata 2"	Squadra unita 2"	Squadra massima 2"	Verticale d'impostazione partenza da in piedi a gambe divaricate	Verticale d'impostazione partenza da seduti

# PROGRAMMA TECNICO CAMPIONATO NAZIONALE ELITE

## PARALLELE

### **ELITE1** 7 PUNTI TUTTA LA GRIGLIA

- Minimo 6 massimo 10 elementi a scelta, massimo 1 cella per riga.
- Se la ginnasta dovesse eseguire elementi per un valore complessivo maggiore, vedrà comunque assegnarsi il punteggio massimo stabilito di partenza.
- Le penalità per esercizio corto verranno detratte dal punteggio finale, e sono le seguenti:
  - 5 o 4 elementi = -0.50
  - 3 o 2 elementi = - 1.00
  - 1 o 0 elementi = esercizio nullo

## PARALLELE ELITE

	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70	0,80	0,90	1,00
<b>1 Entrate</b>	Dalla pedana, saltare all'appoggio ritto frontale	Capovolta dietro all'appoggio ritto frontale con partenza libera	Capovolta dietro di forza all'appoggio ritto frontale	Kippe infilata con una gamba in presa poplitea	Kippe con una gamba tesa infilata	Kippe S.I.	Infilata a 2	½ giro + kippe
<b>2</b>	Slancio sotto lo staggio g.u.	Slancio altezza staggio g.u.		Slancio dietro con i piedi tra staggio -0° g.u.	Slancio dietro +0° g.u.		Slancio + 45° o g.u.	Slancio alla verticale g.u.
<b>3</b>	Dall'appoggio ritto frontale passaggio laterale di una gamba senza salto di mano	Dall'appoggio ritto frontale passaggio laterale di una gamba con salto di mano	Dall'appoggio sagitale cambio fronte all'appoggio frontale	Giro addominale dietro	fuks	Tempo di capovolta sotto lo staggio	Tempo di capovolta - 0°	Tempo di capovolta 0°
<b>4</b>	Dall'appoggio ritto frontale passaggio laterale di una gamba senza salto di mano	Dall'appoggio ritto frontale passaggio laterale di una gamba con salto di mano	Giro avanti con una gamba tesa infilata	Giro addominale avanti a gambe flesse (ochetta)	Giro addominale avanti a gambe tese (ochetta)		Kippe s.s	
<b>5</b>	Dall'appoggio con gamba tesa infilata passaggio laterale di ritorno	Dall'appoggio con gamba tesa infilata ½ giro e riunire all'appoggio ritto frontale	Giro dietro con una gamba tesa infilata	Giro addominale dietro	dall'oscillazione salire in capovolta s.s. all'arf		Mezza volta	Fioretto stacco
<b>6</b>	Dall'appoggio con gamba tesa infilata passaggio laterale di ritorno	Dall'appoggio con gamba tesa infilata ½ giro e riunire all'appoggio ritto frontale	Dall'appoggio con gamba tesa infilata bascule gambe tese	Slancio corpo squadrato -0°	Slancio corpo squadrato 0°	Slancio corpo squadrato +0°	Slancio corpo squadrato +45°	Slancio corpo squadrato in verticale
<b>7</b>	Dall'appoggio con gamba infilata bascule in presa poplitea con 1 oscill. Intermedia	Dall'appoggio con una gamba infilata bascule in presa poplitea	Saltare alla sospensione s.s.	Kippe breve	dall'oscillazione salire in capovolta s.s all'arf		Mezza volta	Granvolta
<b>8</b>	S.I. dall'a.r.f. posa alternata dei piedi sullo staggio	Slancio e posa dei piedi sullo staggio g.div. piegate	Slancio e posa dei piedi sullo staggio g.u. piegate	Slancio e posa dei piedi sullo staggio g.div. tese	Slancio e posa dei piedi sullo staggio g.u. tese	Giro di pianta g.u. flesse	Giro di pianta g.u. tese	Fioretto stacco
<b>9 Uscite S.I.</b>	Dall'appoggio discesa in capovolta avanti e arrivo in piedi	Dall'appoggio slancio dietro e arrivo in piedi	Dall'appoggio slancio dietro + ½ arrivo schiena staggio	Fioretto con posa successiva dei piedi		Fioretto g.u. o g.d.	Fioretto con ½ giro	
<b>9 Uscite S.S.</b>	Dall'oscill. salto a terra arrivo tra gli staggi	Dall'oscill. salto a terra con ½ giro arrivo tra gli staggi	Guizzo	Fioretto g.d. o g.u.	Fioretto con ½ giro	Fioretto 1 giro	Salto dietro raccolto o carpio	Salto teso
La kippe può essere ripetuta una volta allo S.I. e una volta allo S.S.								



# **PROGRAMMA TECNICO**

## **CAMPIONATO NAZIONALE ELITE**

### **VOLTEGGIO**

- Esecuzione di 2 salti, uno salto per riga. Il punteggio finale è dato dalla media dei due salti.
- Si può usare un tappetino tipo serneige se necessario.
- Se la ginnasta non ha toccato la pedana può ripetere il salto senza alcuna penalità.
- Se la ginnasta ha toccato la pedana può ripetere il salto con una penalità di 1 punto (Penalità Aggiuntiva)

## VOLTEGGIO ELITE

	<b>5,00</b> H80 CM	<b>6,00</b> H80 CM	<b>7,00</b> H120 su 80 CM
<b>ALLIEVE</b>	Verticale spinta arrivo supino	Ribaltata	Ribaltata
	Rondata		Rondata
	Ruota	Rondata + candela	Rondata + flic

	<b>5,00</b>	<b>6,00</b>	<b>7,00</b>
<b>JUNIOR SENIOR Tavola 125 cm</b>	Rondata	Rondata ½ giro (180°)	Rondat a1 giro (360°) O Tsukahara
	Ribaltata	Yamashita	Ribaltata 1 giro (360°)
		Rondata + flic	Yurchenko raccolto o carpiato



**SETTORE NAZIONALE GINNASTICA**  
**Sezione Ginnastica Artistica Femminile**

**CAMPIONATO NAZIONALE SERIE A,B,C**  
**PROGRAMMA TECNICO**

# PROGRAMMA TECNICO

## CAMPIONATO NAZIONALE SERIE A-B-C

### TRAVE

**SERIE C nota D max 2,00 punti, colonne di valore da 0,10 a 0,40**

**SERIE B nota D max 4,00 punti, Colonne di valore da 0,10 a 0,60**

**SERIE A nota D max 6,00 punti, Colonne di valore da 0,10 a 1,00**

- L'esercizio può essere composto da minimo 6 e massimo 10 elementi a scelta, massimo 1 cella per riga.
- In ogni campionato si può eseguire un solo elemento appartenente alle colonne successive, ma il suo valore verrà comunque riportato al valore massimo per la categoria di appartenenza. (Ad esempio: la ginnasta che gareggia in serie B può eseguire al massimo un elemento appartenente alle colonne successive, ma il suo valore verrà riportato a 0,60.)
- L'esercizio alla trave dovrà avere una durata massima di 1' 30" per la Serie A e B, 1'00" per la Serie C'; la penalità per fuori tempo è di 0,10.
- Tutte le entrate possono essere eseguite con l'ausilio di uno step o pedana.
- La spinta per le uscite con salti artistici può essere effettuata solo a 2 piedi o dove richiesto con la battuta.
- I salti artistici si intendono con apertura a 180° dove non specificato.
- Nelle serie dei salti non è permesso cambiare l'ordine degli elementi.
- Le serie ginniche eseguite con sbilanciamenti tra i due salti vengono sempre assegnate con una penalità per interruzione di serie pari a 0,50.
- Se la ginnasta cade tra un elemento e l'altro la serie non verrà riconosciuta.
- I salti artistici NON possono essere ripetuti, vale l'ordine cronologico, (esclusa l'uscita).
- Il salto pennello può essere ripetuto max 3 volte in combinazione in celle diverse.
- Lo stesso elemento o la stessa serie non possono essere ripetuti.
- Gli elementi acrobatici possono essere ripetuti solo in combinazioni diverse, scelti da righe diverse.
- Si riconosce 0,30 di penalità, di artisticità per: mancanza di sicurezza (0,10), scorretta postura (0,10), insufficiente complessità nei movimenti (0,10).
  
- Le penalità per esercizio corto verranno detratte dal punteggio finale, e sono le seguenti:
  - 5 o 4 elementi= -0.50
  - 3 o 2 elementi= - 1.00
  - 1 o 0 elementi esercizio nullo.

## TRAVE SERIE A-B-C

		0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70	0,80	0,90	1,00
<b>Entrate trave bassa</b>	1	Entrata su 1 gamba	Lat. alla travemani su trave entrata p.p.u. in accosciata	Arabesque 2"	Squadra divaricata	Battuta +pennello in punta	Squadra divar. 2"	Cap. av. in punta	Cap. av. arrivo dritto		
<b>Entrate travealta</b>	1	Passaggio laterale di una g e arrivo a cavallo		Framezzo con appoggio piedi	Squadra divaricata	Squadra divaricata 2"	Staccata frontale	Framezzo alla seduta	Cap. dietro sotto la trave	Battuta + cap. av. arrivo ritto	Verticale d'impostazione
<b>Acro avanti</b>	2	Max. accosciata 2" senza mani	Coniglietto	Slancio verso verticale (1g.in vert)	Cap. av. partenza e arrivo liberi  Verticale di slancio cambio gamba	Cap. av.	Verticale  Ruota	Verticale sagittale	Cap. av. senza mani  Rovesciata Avanti	Rondata	Ribaltata a 1
<b>Acro dietro</b>	3	Contatto con ginocc.	Candela partenza e arrivo liberi	Candela partenza e arrivo ritti	Cap. dietro partenza e arrivo liberi	Ponte 2"	Ruota	Ponte rovescio	Rovesciata dietro		Flic smezzato o unito
<b>Piroette</b>	4		½ giro su due piedi in relevé	½ giro in massima accosciata	½ giro in relevé + ½ giro in relevé	½ giro in passé	½ giro con gamba tesa a 45°  ½ giro in passé + ½ giro su 2 p.	½ giro in passé + ½ giro in passé	½ giro g.t. in max accosciata	1 giro ----- ½ giro a 90°	½ giro impugnato a 135°
<b>Salti spinta 1piede</b>	5	Chassé	Salto del gatto	Sforbiciata (90°)	Enjambée (90°)	Cosacco	Enjambée (90°) Arrivo in arabesque	Enjambée	Gatto ½ giro	Enjambée arrivo in arabesque	Enjambée cambio
<b>Salti spinta 2piedi</b>	6	Salto pennello	Pennello cambio	Raccolto ----- Pennello ½ giro	Enjambée (90°)	Cosacco	Enjambée	Sissone ----- Raccolto ½ giro	Cosacco ½giro		Enjambée sul posto ½ giro
<b>Serie ginnica</b>	7	Chassé dx + Chassé sx o viceverse	Pennello + pennello	pennello + raccolto	gatto+ pennello	Enjambée p.p.u. (90°) +pennello	Enjambée (90°) + raccolto	Enjambée + pennello	Enjambée + cosacco	Enjambée + Enjambée o Sisonne	Enjambée cambio + cosacco
<b>Serie mista</b>	8		Elevareil bacino a vert. p.p.u. g.f. + pennello	Slancio verso la verticale (1g. in vert) + pennello	Candela + pennello	Gatto + verticale di slancio	Cap. av + pennello	Vert sagittale + pennello	Gatto + ruota	Vert. sag. + Enjambée sul posto o sisonne	Rov. d. + sisonne ----- Rov. av. + cosacco
<b>Equilibrio</b>	9	Equilibrio 2" su 2 piedi	Passé 2"	Gamba tesa 45° 2"	Gamba tesa 90° 2"	Orizzontale 2"	Passé 2" in relevé	Posizione a l 2"	Gamba impugnata 135°	G. t. 90° 2" in relevé	Posizione a l 2" senza mani
<b>Uscite</b>	10	Pennello ----- Raccolto	Pennello ½giro	Salto divaricato90°	Divaricato ----- Ruota	Battuta + raccolto o divaricato	Rondata		Ruota + pennello	Salto avanti ----- Salto dietro	Rondata + pennello

# PROGRAMMA TECNICO

## CAMPIONATO NAZIONALE SERIE A-B-C

### CORPO LIBERO

**SERIE C nota D max 2,00 punti colonne di valore da 0,10 a 0,40**

**SERIE B nota D 4,00 punti Colonne di valore da 0,10 a 0,60**

**SERIE A nota D 6,00 punti Colonne di valore da 0,10 a 1,00**

- L'esercizio può essere composto da minimo 6 e massimo 10 elementi a scelta, massimo 1 cella per riga.
- In ogni campionato si può eseguire un solo elemento appartenente alle colonne successive, ma il suo valore verrà comunque riportato al valore massimo. (Ad esempio: la ginnasta che gareggia in serie B può eseguire al massimo un elemento appartenente alle colonne successive, ma il suo valore verrà riportato a 0,60.)
- L'esercizio dovrà avere una durata massima di 1' 30'' per la Serie A e B, 1'00 per la Serie C; la penalità per fuori tempo è di 0,10.
- Il brano musicale scelto per l'esercizio al corpo libero potrà essere anche cantato.
- La musica non può essere sfumata dal tecnico durante la gara
- I salti artistici si intendono con apertura a 180° dove non specificato.
- Nelle serie ginniche e miste non è permesso cambiare l'ordine degli elementi.
- Nella serie ginnica è possibile effettuare dei passaggi di danza collegati direttamente o indirettamente (con passi, piccoli saltelli, chassé).
- I salti artistici NON possono essere ripetuti, vale l'ordine cronologico.
- Lo stesso elemento o la stessa serie non possono essere ripetuti; gli elementi acrobatici possono essere ripetuti solo in combinazioni diverse, scelti da righe diverse.
- Si assegnano 0,40 di artisticità per: mancanza di sicurezza (0,10), scorretta postura (0,10), insufficiente complessità nei movimenti (0,10) e mancanza di sincronizzazione con la musica (0,10).
- Le penalità per esercizio corto verranno detratte dal punteggio finale, e sono le seguenti:
  - 5 o 4 elementi = -0.50
  - 3 o 2 elementi = - 1.00
  - 1 o 0 elementi esercizio nullo

## CORPO LIBERO SERIE A – B – C

		<b>0,10</b>	<b>0,20</b>	<b>0,30</b>	<b>0,40</b>	<b>0,50</b>	<b>0,60</b>	<b>0,70</b>	<b>0,80</b>	<b>0,90</b>	<b>1,00</b>
<b>Acro avanti</b>	<b>1</b>	Capovolta avanti Partenza e arrivo Liberi	Capovolta avanti	Ruota Slancio alla verticale	Rovesciata avanti	Ribaltata a 1 piede	Ribaltata a 2piedi	Ruota senza mani Flic avanti	Salto avanti racc	Ribaltata senza mani Salto avanti carpiato	Salto avanti teso
<b>Acro dietro</b>	<b>2</b>	Capovolta dietro Partenza e arrivo Liberi Candela 2" anche con le mani	Capovolta dietro	Ruota	Rovesciata dietro Ruota spinta o saltata	Capovolta dietro alla verticale Rondata	p.p.u.Flic smezzato p.p.u. Flic unito	Ruota senza mani Rondata flic	Rondata salto raccolto (anche dal flic)	Rondata salto carpiato (anche dal flic)	Rondata salto teso (anche dal flic)
<b>Serie acro Avanti/diero</b>	<b>3</b>	P.P.U. Elevare il bacino alla verticale g.u.flesse + pennello	Capovolta avanti + capovolta avanti Capovolta dietro + capovolta dietro	Capovolta avanti + verticale g.d.tese Verticale + capovolta Ruota + capovolta dietro	Ruota + ruota Verticale sagittale + Rovesciata dietro	Rovesciata avanti + ruota Verticale sagittale + Rovesciata dietro p.p.u. presalto rondata + pennello	Rovesciata avanti + rovesciata avanti Verticale sagittale + flic smezzato	Ribaltata a 1 + ruota Rondata + flic + pennello	Ribaltata a 1 + rondata 2 flic	Ribaltata a 1 + Ribaltata a 2	Ribaltata + Salto avanti raccolto o carpiato
<b>Verticali</b>	<b>4</b>	Slancio alla verticale Verticale cambio gamba	Verticale capovolta	Verticale sagittale	verticale unita	Verticale ½ giro	Verticale 1 giro	Verticale tenuta 2"		Verticale 2 giri	
<b>Serie mista</b>	<b>5</b>	Candela + pennello	Capovolta avanti + pennello Capovolta dietro + pennello	Salto del gatto + ruota	Verticale sagittale + salto raccolto	Rovesciata dietro + Enjambée sul posto a 90°, <b>Rondata</b>	p.p.u. rondata + divaricato -----Enjambée sul posto	Rovesciata avanti + salto del gatto 1 giro	Flic smezzato + enjambée sul posto	Salto del gatto + ruota senza mani	Flic unito + enjambée sul posto
<b>Salti spinta a 1 piede</b>	<b>6</b>	Salto del gatto	Sforbiciata	Salto del gatto ½ giro	Enjambée sul posto 90° Fouetée	Enjambée Enjambée laterale	Gatto 1 giro	Salto girato	Enjambée cambio	Enjambée anello Jonson	Enjambée cambio ½ giro
<b>Salti spinta a 2 piedi</b>	<b>7</b>	Pennello	Raccolto Pennello ½ giro	Raccolto ½ giro Divaricato 90°	Enjambée 90°	Cosacco Sisonne 90° Pennello 1 giro	Enjambée Sisonne	Cosacco ½ giro Raccolto 1 giro	Enjambée ½ giro Sisonne anello	Cosacco 1 giro	Montone Enjambée 1 giro
<b>Serie ginnica</b>	<b>8</b>	2 Chassé	Chassé + gatto	Chassé + sforbiciata	Gatto + Gatto ½ giro	Enjambée 90° +gatto	Enjambée + Enjambée	Enjambée + Enjambée laterale	Enjambée cambio Enjambée laterale	Enjambée + cambio + Gatto ½ giro	Enjambée cambio + Enjambée Anello
<b>Piroette</b>	<b>9</b>	½ giro in relevé 2 piedi	½ giro gamba a 45°	½ giro inpassé	½ giro in passé + ½ in passé con altra gamba	1 giro in passé	½ giro in passé 90° 1 giro con gamba 45°	1 giro in passé + 1 giro in passé con l'altra gamba	1 giro a 90°	1 giro a 45° + 1 giro in passé	1 giro a 90°+ 1 giro in passé
<b>Tenute</b>	<b>10</b>	Passé 2"	Tenuta 2" g. T. a 45°	Orizzontale 2"	Tenuta 2" g. T. a 90°	Tenuta 2" posizione a l		Tenuta 2" gamba impugnata a 180°			

# PROGRAMMA TECNICO

## CAMPIONATO NAZIONALE SERIE A-B-C

### PARALLELE

**SERIE C nota D max 2,00 punti Colonne di valore da 0,10 a 1,00**

**SERIE B nota D max 4,00 punti Colonne di valore da 0,10 a 1,00**

**SERIE A nota D max 6,00 punti Colonne di valore da 0,10 a 1,00**

- L'esercizio può essere composto da minimo 6 e massimo 10 elementi a scelta, massimo 1 cella per riga.
- Se la ginnasta dovesse eseguire elementi per un valore complessivo maggiore, vedrà comunque assegnarsi il punteggio massimo stabilito di partenza.
- Le penalità per esercizio corto verranno detratte dal punteggio finale, e sono le seguenti:
  - 5 o 4 elementi = -0.50
  - 3 o 2 elementi = - 1.00
  - 1 o 0 elementi = esercizio nullo



## PARALLELE SERIE A – B – C

	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70	0,80	0,90	1,00
<b>1 Entrate</b>	Dalla pedana, saltare all'appoggio ritto frontale	Capovolta dietro all'appoggio ritto frontale con partenza libera	Capovolta dietro di forza all'appoggio ritto frontale	Kippe infilata con una gamba in presa poplitea	Kippe con una gamba tesa infilata	Kippe S.I.	Infilata a 2	½ giro + kippe
<b>2</b>	Slancio sotto lo staggio g.u.	Slancio altezza staggio g.u.		Slancio dietro con i piedi tra staggio – 0°	Slancio dietro +0°		Slancio + 45° o g.u.	Slancio alla verticale g.d. o g.u.
<b>3</b>	Dall'appoggio ritto frontale passaggio laterale di una gamba senza salto di mano	Dall'appoggio ritto frontale passaggio laterale di una gamba con salto di mano	Dall'appoggio sagitale cambio fronte all'appoggio frontale	Giro addominale dietro	fuks	Tempo di capovolta sotto lo staggio	Tempo di capovolta – 0°	Tempo di capovolta 0°
<b>4</b>	Dall'appoggio ritto frontale passaggio laterale di una gamba senza salto di mano	Dall'appoggio ritto frontale passaggio laterale di una gamba con salto di mano	Giro avanti con una gamba tesa infilata	Giro addominale avanti a gambe flesse (ochetta)	Giro addominale avanti a gambe tese (ochetta)		Kippe s.s	
<b>5</b>	Dall'appoggio con gamba tesa infilata passaggio laterale di ritorno	Dall'appoggio con gamba tesa infilata ½ giro e riunire all'appoggio ritto frontale	Giro dietro con una gamba tesa infilata	Giro addominale dietro	dall'oscillazione salire in capovolta s.s. all'arf		Mezza volta	Fioretto stacco
<b>6</b>	Dall'appoggio con gamba tesa infilata passaggio laterale di ritorno	Dall'appoggio con gamba tesa infilata ½ giro e riunire all'appoggio ritto frontale	Dall'appoggio con gamba tesa infilata bascule gambe tese	Slancio corpo squadrato -0°	Slancio corpo squadrato 0°	Slancio corpo squadrato +0°	Slancio corpo squadrato +45°	Slancio corpo squadrato alla verticale
<b>7</b>	Dall'appoggio con gamba infilata bascule in presa poplitea con 1 oscill. Intermedie	Dall'appoggio con una gamba infilata bascule in presa poplitea	Saltare alla sospensione s.s.	Kippe breve	dall'oscillazione salire in capovolta s.s all'arf		Mezza volta <u>Kippe s.s.</u>	Gran volta
<b>8</b>	S.I. dall'a.r.f. posa alternata dei piedi sull'ostaggio	Slancio e posa dei piedi sullo staggio g.d. piegate	Slancio e posa dei piedi sullo staggio g.u. piegate	Slancio e posa dei piedi sullo staggio g.d. tese	Slancio e posa dei piedi sullo staggio g.u. tese	Giro di pianta g.u. flesse	Giro di pianta g.u. tese	Fioretto stacco
<b>9 Uscite S.I.</b>	Dall'appoggio discesa in capovolta avanti e arrivo in piedi	Dall'appoggio slancio dietro e arrivo in piedi	Dall'appoggio slancio dietro + ½ arrivo schiena staggio	Fioretto con posa successiva dei piedi		Fioretto g.u. o g.d.	Fioretto con ½ giro	
<b>9 Uscite S.S.</b>	Dall'oscill. salto a terra arrivo tra gli staggi	Dall'oscill. salto a terra con ½ giro arrivo tra gli staggi	Guizzo	Fioretto g.d. o g.u.	Fioretto con ½ giro	Fioretto 1 giro	Salto dietro raccolto o carpio	Salto tesò
La kippe può essere ripetuta una volta allo S.I. e una volta allo S.S.								

# **PROGRAMMA TECNICO**

## **CAMPIONATO NAZIONALE SERIE A-B**

### **VOLTEGGIO**

- Esecuzione di 2 salti, uno salto per riga. Il punteggio finale è dato dal migliore dei due salti.
- SERIE B tappetoni H 60 cm
- SERIE A tappetoni H 80 cm
- Si può usare un tappetino tipo serneige se necessario.
- In caso di errore se la ginnasta non ha toccato la pedana può ripetere il salto senza alcuna penalità una solta volta.
- Se la ginnasta ha toccato la pedana può ripetere il salto con una penalità di 1 punto (Penalità Aggiuntiva).

## VOLTEGGIO SERIE A-B

			<b>2,00</b>	<b>3,00</b>	<b>4,00</b>
<b>SERIE B</b>	<b>H 60 CM</b>	<b>1</b>	Capovolta avanti saltata	Verticale + spinta arrivo supino	Ribaltata
		<b>2</b>	Capovolta avanti saltata	Verticale + spinta arrivo supino	Rodata
			<b>4,00</b>	<b>5,00</b>	<b>6,00</b>
<b>SERIE A</b>	<b>H 80 cm</b>	<b>1</b>	Verticale	Verticale + spinta arrivo supino	Ribaltata
		<b>2</b>	Ruota	Rodata	
		<b>3</b>		Rodata + pennello	Rodata flic

# PROGRAMMA TECNICO CAMPIONATO NAZIONALE SERIE C

## TRAMPOLINO

- Esecuzione di 2 salti, uno salto per riga. Il punteggio finale è dato dal migliore dei due salti.
- Si può usare un tappetino tipo serneige se necessario.
- Rincorsa su panca o piano rialzato.

### TRAMPOLINO SERIE C

	<b>1,00</b>	<b>1,50</b>	<b>2,00</b>
<b>SERIE C</b>	Verticale tavoletta	Verticale spinta	rondata
	Capovolta saltata	Ruota	Flic avanti
	Raccolto	Divaricato o carpiato	Pennello 1 giro



**SETTORE NAZIONALE GINNASTICA**  
**Sezione Ginnastica Artistica Femminile**

# TROFEO GYM – PRIME GARE

## PROGRAMMA TECNICO

# PROGRAMMA TECNICO

## TROFEO GYM PRIME GARE A SQUADRE

### INDICAZIONI PER I TECNICI:

- Si possono utilizzare coulottes o fuseaux purché dello stesso materiale e colore del body.

### PENALITA':

- E' permesso il suggerimento a parole solo per le categorie **baby e pulcine**, la simulazione dell'intero esercizio prevede una penalità di 1,00 punto detratto dal punteggio finale.
- Per le **allieve, junior e senior**, il suggerimento prevede una penalità di 0,30 ogni volta per un massimo di 0,90. La simulazione dell'intero esercizio, prevede l'annullamento dello stesso.

# **PROGRAMMA TECNICO**

## **TROFEO GYM PRIME GARE A SQUADRE**

### **TRAVE BASSA:**

- Eseguire minimo 5 max 8 elementi tra quelli proposti, uno per riga.
- La nota D è di max 5 punti.
- Coloro che partono da un punteggio maggiore, vedranno comunque assegnarsi il massimo stabilito.
- Per le entrate si può utilizzare sia uno step che una pedana.
- L'esercizio dovrà avere una durata, massima di 60".
- Penalità per fuori tempo, 0,10.

## TRAVE TROFEO GYM

	Punti 0,50	punti 1,00
1	Entrata libera anche laterale alla trave	Salire in arabesque Entrata in accosciata senza mani
2	Equilibrio relevé 2" su 2 piedi	Passé 2" su pianta
3	3 passi in relevé	Chassé
4	Passaggio laterale	2 passi laterali
5	Posizione in accosciata	1/2 giro su 2 piedi
6	Contatto con ginocchio o bacino	Contatto prono o supino
7	Salto pennello	Salto del gatto Salto raccolto
8	candela gambe flesse partenza e arrivo libero	Candela partenza e arrivo liberi
9	Salto pennello spinta 1 o 2 piedi	Salto raccolto Salto divaricato 45°



# **PROGRAMMA TECNICO**

## **TROFEO GYM PRIME GARE A SQUADRE**

### **CORPO LIBERO:**

- Eseguire minimo 5 max 8 elementi tra quelli proposti, uno per riga.
- La nota D è di max 5 punti.
- Coloro che partono da un punteggio maggiore, vedranno comunque assegnarsi il massimo stabilito.
- L'utilizzo della musica per le baby e pulcine è facoltativo.
- La musica non può essere sfumata dal tecnico durante la gara
- L'esercizio dovrà avere una durata massima di 60".
- Il brano musicale può essere anche cantato.

## CORPO LIBERO TROFEO GYM

	Punti 0,50	punti 1,00
1	Capovolta avanti partenza ritto arrivo libero	Capovolta avanti partenza e arrivo ritti
2	Candela anche con le mani, partenza e arrivo libero	Candela 2" (senza mani)
3	Capovolta dietro partenza e arrivo libero	Capovolta dietro partenza e arrivo ritti
4	Coniglietto con bacino verso la verticale	Coniglietto con bacino in verticale
5	Slancio verso la verticale anche con cambio gamba ( 1 gamba in verticale)	Verticale unita segnata
6	Staccata dx/sx anche con l'aiuto delle mani 2"	Staccata dx/sx/ frontale senza l' aiuto delle mani 2"
7	Salto pennello Salto raccolto Salto del gatto	Sforbiciata (90°) Pennello 1/2 giro Enjambée sul posto (90°)
8	Equilibrio in passé 2"	Equilibrio 2" gamba tesa a 45°
9	1/2 giro su 2 piedi	1/2 giro in passé
10	Ponte 2"	Ruota

# PROGRAMMA TECNICO

## TROFEO GYM PRIME GARE A SQUADRE

### MINI TRAMPOLINO:

- Esecuzione di due salti, uguali o diversi, da scegliere nella griglia uno per riga, ai fini della classifica verrà considerato il migliore.
- Rincorsa su panca o piano rialzato.
- Il pennello per la categoria PULCINE, può essere anche effettuato da fermi, con due rimbalzi preparatori al salto.

	4.00	4.50	5.00
1	Salto pennello	Salto divaricato (90°)	pennello 1/2 giro
2	Capovolta avanti	capovolta saltata	tuffo (con apertura delle anche in volo)
3	salto raccolto	Verticale arrivo supino	Verticale spinta arrivo supino