



LIBERTAS

COMITATO REGIONALE CAMPANIA

GINNASTICA ARTISTICA

PROGRAMMA ATTIVITA' 2021-2022

Aggiornamento del 29 Giugno 2021

(Programma condiviso e adottato dalle società dell' area centro-sud)

Responsabile Nazionale Libertas Area Centro-Sud
Settore Ginnastica Artistica
Prof.ssa Teresa Calceglia

Responsabile Area Programmazione e Sviluppo
Sig. Carmine Adinolfi

Il Presidente Regionale
Sig. Antonio Adinolfi



| | |
|--|---|
| PROGRAMMA ANNO SPORTIVO 2021/2022..... | 4 |
| REGOLAMENTO DI GARA | 6 |
| INDICAZIONI GENERALI | 7 |

LIBERTAS NAZIONALE AREA CENTRO SUD

PROGRAMMAZIONE DELLE ATTIVITA' DI GINNASTICA ARTISTICA 2021/2022

Il COMITATO REGIONALE LIBERTAS CAMPANIA, con la collaborazione del CENTRO PROVINCIALE LIBERTAS SALERNO, ha inteso organizzare per l'anno sportivo 2021/2022 il **GRAND PRIX DI GINNASTICA ARTISTICA**, iniziativa divisa in più prove.

Vi possono partecipare associazioni e atleti regolarmente tesserati con la **LIBERTAS**, con la **F.G.I.** e **ALTRI ENTI DI PROMOZIONE SPORTIVA (CONFSPORT, AICS, CSI, ASI, UISP, ecc.)**.

In caso di numerose adesioni, si andrà a garantire la partecipazione alle società affiliate Libertas.

Le Associazioni che non sono affiliate con alcun Ente o Federazione possono rivolgersi al nostro Centro provinciale che proporrà, a prezzi vantaggiosi, l'affiliazione per l'anno sportivo 2021/2022 a **€ 45,00** (comprensivi della Responsabilità Civile verso Terzi) e la Tessera sportiva individuale per ciascun atleta, comprensiva di assicurazione, ad **€ 4,00**.

La quota di partecipazione a tutte le gare in programma ed organizzate dal nostro comitato regionale sono stabilite in €15,00 se gli atleti sono tesserati Libertas, in €18,00 se tesserati con altri Enti o Federazione.

Per la partecipazione alle gare è obbligatoria:

- 1) la presentazione del cartellino assicurativo per l'anno sportivo 2021/2022 (senza non si potrà prendere parte alle stesse);
- 2) il certificato medico che attesti l'idoneità degli atleti allo svolgimento delle attività, o dichiarazione da parte del presidente dell'associazione che il certificato medico sanitario è in proprio possesso.

E' intenzione del Nostro comitato portare all'attenzione di tutte le società di Ginnastica Artistica il nostro programma sportivo, in modo da consentire a quanti sono interessati di poter programmare le proprie attività. Constaterete che è un programma ricco di attività, che vanno dal GRAND PRIX, iniziativa divisa in due prove, al CAMPIONATO REGIONALE, per poi terminare con il GRAN GALA' D'ITALIA DI GINNASTICA ARTISTICA 2021 e 2022 e con IL CAMPIONATO NAZIONALE LIBERTAS 2022.

A queste attività potrebbe aggiungersi anche qualche fase interregionale che andremo a inserire in seguito.



PROGRAMMA ANNO SPORTIVO 2021/2022

“TROFEO D’AUTUNNO”

1 NOVEMBRE 2021

(CAMPIONATO REGIONALE ANNO 2021)

PALAVELIERO S. GIORGIO A CREMANO (NA)

“GRAN GALÀ D’ITALIA DI GINNASTICA ARTISTICA”

6-8 DICEMBRE 2021

(MANIFESTAZIONE A CARATTERE NAZIONALE CHE VEDRA’ LA PARTECIPAZIONE DI ATLETE E SOCIETA’ PROVENIENTI DA FUORI REGIONE)

PALAVELIERO S. GIORGIO A CREMANO (NA)

“1ª PROVA DEL GRAND PRIX DI GINNASTICA ARTISTICA”

19-20 FEBBRAIO 2022

PALAVELIERO S. GIORGIO A CREMANO (NA)

“2ª PROVA DEL GRAND PRIX DI GINNASTICA ARTISTICA”

26-27 MARZO 2022

PALAVELIERO S. GIORGIO A CREMANO (NA)

“CAMPIONATO REGIONALE 2022”

30 APRILE – 1 MAGGIO 2022

PALAVELIERO S. GIORGIO A CREMANO (NA)

“GRAN GALÀ D’ITALIA DI GINNASTICA ARTISTICA 2022”

DATA E LUOGO DA DEFINIRE

“CAMPIONATO NAZIONALE LIBERTAS 2022”

LUOGO E DATA DA DEFINIRE

P.S.: IL PRESENTE PROGRAMMA NELL’ARCO DELL’ANNO POTRA’ SUBIRE VARIAZIONI

Nel caso di numerose iscrizioni alle varie prove potranno essere utilizzati alcuni fine settimana precedenti o successivi alle date già stabilite da programma. I dirigenti e le istruttrici delle associazioni sportive che aderiranno al Grand Prix di Ginnastica Artistica sono invitati a inviare almeno 15 giorni prima delle gare gli elenchi delle iscritte, dopo la data di scadenza non si accettano più altre iscrizioni.

Le musiche vanno portate in gara, in doppia copia, su pen drive o cd in formato .mp3. Qualora, ogni ginnasta ha la propria musica, il formato del file musicale .mp3, deve essere :

cognome_nome_società_categorialivello.mp3

(Esempio di formattazione file mp3: *rossi_maria_centrosportivo_giovanissime_p.mp3*)

Laddove le ginnaste dello stesso livello, hanno la medesima musica, si può nominare il file .mp3 nel seguente modo:

nome_societàlivello.mp3

(es. Centro Sportivo_P)

Chi non rispetterà il termine stabilito non sarà ammesso alla prova.

| LIVELLO | |
|----------|--------------------|
| P | Serie Promozionale |
| D | Serie D |
| C | Serie C |
| B | Serie B |
| A | Serie A |

**N.B. LE DATE E I LUOGHI INDICATI POTREBBERO SUBIRE DELLE VARIAZIONI.
PER QUANTO CONCERNE IL GRAND PRIX INTERPROVINCIALE DI GINNASTICA
ARTISTICA POSSONO PARTECIPARE SOLO LE SOCIETA' DEL TERRITORIO CAMPANO.**

Il ritiro degli atleti dalla gara dopo aver effettuato l'iscrizione, è sempre possibile fino a 72 ore prima della gara, dopo si versa il 50 % della quota di iscrizione.

REGOLAMENTO DI GARA

PARTECIPAZIONE:

Possono partecipare alle nostre attività tutte le Associazioni affiliate alla Libertas, Associazioni affiliate alla FGI e agli altri Enti di Promozione Sportiva.

Si farà una riunione col direttore tecnico, il presidente di giuria, i giudici e i tecnici, cinquanta minuti prima di ogni inizio manifestazione.

Anche le ginnaste dovranno essere presenti, nel luogo di competizione, cinquanta minuti prima dell'inizio della propria gara.

Per non precludere il corretto avanzamento della gara, i giudici, non possono colloquiare con gli allenatori, atleti e genitori e le decisioni sono definitive.

Soltanto i tecnici possono chiedere spiegazioni relative ai punteggi al presidente di giuria.

I passaggi di livello (SOLO da quello inferiore al livello superiore), sono sempre possibili, anche durante l'anno sportivo in corso e verranno mantenuti anche negli anni successivi (non si può ritornare al livello inferiore) , a meno che non ci sia interruzione gare per almeno un anno. Inoltre, i giudici durante lo svolgimento di ogni gara, devono segnalare eventuali cambi di livello degli atleti.

I cambi di livello sono obbligatori se la maggioranza dei giudici ha segnalato la ginnasta.

In caso di parità, si fa riferimento alla classifica.

Qualora la ginnasta segnalata è al primo posto nella classifica assoluto, il passaggio di livello è obbligatorio.

Tutti gli elementi eseguiti dagli atleti, devono essere scelti in base alle loro effettive capacità.

Laddove si verificassero esercizi pericolosi per l'incolumità degli stessi, gli istruttori saranno avvisati e invitati a controllare e correggere gli esercizi e nel caso in cui non si prendano provvedimenti, la società sarà allontanata dal campo gara.

NON SONO AMMESSI I PASSAGGI DI CATEGORIA.

Di seguito, sono elencati i livelli e le categorie:

| LIVELLO | |
|----------|--------------------|
| P | Serie PROMOZIONALE |
| D | Serie D |
| C | Serie C |
| B | Serie B |
| A | Serie A |

| CATEGORIA | ANNO SPORTIVO: 2021-22 |
|---------------------|------------------------|
| GIOVANISSIME | 2018-17-16 |
| GIOVANI | 2015-14-13 |
| ALLIEVE | 2012-11-10 |
| JUNIORES | 2009-08-07 |
| SENIORES | 2006-05-04 |
| MASTERS | 2003 E PRECEDENTI |

INDICAZIONI GENERALI

PARTECIPAZIONE GARA:

- Si può partecipare alle gare anche con uno o due attrezzi, e la premiazione sarà per attrezzo.

ATTREZZI :

- Corpo Libero: corsia facilitante o striscia m 2x12 (per la femminile e per la maschile).
- Minitrampolino: con arrivo sui tappetoni (m 2x6 minimo)- (per la femminile e per la maschile).
- Trave: altezza cm. 50 o cm. 125 (solo per la femminile).
- Volteggio: con tappetoni minimo m 2x6 e altezza variabile in base alla categoria e al livello, pedana e tappeti per arrivo- (per la femminile e per la maschile).
- Parallele asimmetriche: con pedana e tappeti (solo per la femminile – in fase regionale è a discrezione dei responsabili).
- Parallele pari: con pedana e tappeti (solo per la maschile – in fase regionale è a discrezione dei responsabili).

N.B. Gli attrezzi devono essere adeguati alle normative vigenti per garantire la sicurezza.

CLASSIFICHE:

Per il Campionato individuale saranno stilate le seguenti classifiche:

- una classifica generale Open per ogni livello e categoria, una classifica dei tesserati FGI e una per i soli ginnasti/e Libertas, dalla quale verranno proclamati il ginnasta e la ginnasta per ogni livello e categoria Campione Provinciale, Regionale, Interregionale e Nazionale Libertas dell'anno.
- E' prevista una classifica per attrezzo per ogni categoria e livello (escluse le prime tre e parimerito classificate nell'assoluto e applicando lo stesso criterio di esclusione a tutti gli attrezzi).
- E' prevista una classifica di società per ogni livello, data dalla somma dei tre migliori punteggi ai tre attrezzi su cinque.
- Saranno premiate le prime 3 società per ogni livello.

ISCRIZIONE: Le iscrizioni, dovranno obbligatoriamente pervenire ad entrambe gli indirizzi e-mail teresacalceglia@alice.it e libertassalerno@virgilio.it, sull'apposito modulo (in formato .xls) allegato al programma e COMPILATO IN OGNI SUA PARTE.

Specificare gli attrezzi sui quali si gareggia.

La tassa di iscrizione per la fase provinciale, interprovinciale, regionale e gran galà è di € 15,00 per gli affiliati e € 18,00 per i non affiliati.



CERTIFICAZIONE MEDICA: Tutti i partecipanti alle gare dovranno essere in possesso di certificato medico per attività agonistica; al di sotto degli anni 8 è valido il certificato di idoneità alla pratica sportiva.

VARIE: Gli atleti in campo gara dovranno essere accompagnati da istruttori che siano maggiorenni e tesserati Libertas o tesserati con altri enti o FGI.

Per chiarimenti tecnici contattare la

Responsabile Regionale Campania Calceglia Teresa Tel. 338 878 52 37 - teresacalceglia@alice.it

LIBERTAS NAZIONALE AREA CENTRO SUD



LIBERTAS

GINNASTICA ARTISTICA

PROGRAMMA TECNICO 2021-2022

Aggiornamento del 29 Giugno 2021

(Programma condiviso e adottato dalle società dell' area centro-sud)

Responsabile Nazionale Libertas Area Centro-Sud
Settore Ginnastica Artistica
Prof.ssa Teresa Calceglia

Responsabile Area Programmazione Sviluppo
Sig. Carmine Adinolfi

Il Presidente Regionale
Sig. Antonio Adinolfi

INDICE

| | |
|--|-----------|
| CODICE DEI PUNTEGGI | 3 |
| FALLI GENERALI E PENALIZZAZIONE | 4 |
| COMPOSIZIONE DEGLI ESERCIZI E CRITERI DI VALUTAZIONE GENERALE SEZ. FEMMINILE E MASCHILE | 5 |
| SPECIFICHE..... | 6 |
| GRIGLIE FEMMINILI | 9 |
| GRIGLIE FEMMINILI DIVISE PER LIVELLO CORPO LIBERO | 15 |
| GRIGLIE FEMMINILI DIVISE PER LIVELLO TRAVE | 20 |
| GRIGLIE FEMMINILI DIVISE PER LIVELLO MINITRAMPOLINO | 25 |
| GRIGLIE FEMMINILI DIVISE PER LIVELLO VOLTEGGIO | 30 |
| GRIGLIE FEMMINILI DIVISE PER LIVELLO PARALLELE ASIMMETRICHE | 35 |
| GRIGLIE MASCHILI | 41 |
| MODULO D'ISCRIZIONE GARA | 45 |
| DOMANDE FREQUENTI | 46 |

CODICE DEI PUNTEGGI DELLA GINNASTICA ARTISTICA

Premessa generale: Questo programma si prefigge di permettere a tutti i ginnasti e le ginnaste, di qualsiasi età e livello tecnico, di cimentarsi sui principali movimenti agli attrezzi, potendo compiere esercizi, anche semplici, e partecipare alla competizione.

Indicazioni generali: Si devono rispettare le norme e le esigenze dei singoli attrezzi, controllando il regolamento, il programma ed anche la descrizione per esteso dei singoli movimenti.

Composizione della giuria: (questo è valido quando si possono garantire due giudici, diversamente il giudice presente svolge entrambi i ruoli). Ogni esercizio è valutato con due distinti parametri, così suddivisi:

Giuria D (difficoltà) e **Giuria E** (esecuzione). Questi compiti saranno svolti da due giudici.

I compiti sono così distinti:

Giuria D il giudice con maggiore anzianità controlla che l'esercizio corrisponda al livello dichiarato e assegna il valore agli elementi (base p. 10,00 + valore degli elementi).

Giuria E entrambe i giudici collaborano nella registrazione degli errori di esecuzione relativi alla tecnica e alla tenuta del corpo. Tutte le penalità della giuria E sono in decimi di punto e sarà la media delle penalità assegnate da ciascuno dei due giudici a determinare la quantità di penalità da detrarre dal punteggio di partenza (assegnato dalla giuria D).

Calcolo punteggio la formula per il calcolo del punteggio è : **Base + D + (bonus B laddove è previsto) – E – P**

Il valore di partenza di ogni esercizio ad ogni attrezzo, se completo di tutte le richieste e delle esigenze specifiche, partirà da punti 10 più il valore del gruppo strutturale tranne per minitrampolino e volteggio.

Composizione degli esercizi: Gli esercizi devono essere composti dal numero di elementi richiesti nel regolamento di gara codificati nella griglia.

Qualora l'esercizio risultasse composto da un numero di elementi maggiore rispetto a quanto richiesto, verranno comunque valutati dalla giuria nel fattore esecuzione e conteggiati gli **elementi di maggior valore**. Nella nota D, saranno valutati solo gli elementi appartenenti al proprio livello, gli altri saranno giudicati solo come esecuzione.

SPECIFICHE:

● **ABBIGLIAMENTO:** tutte le ginnaste dovranno indossare un body attillato; è consentito l'uso di coulottes, pantaloncini, leggings purché attillati e in accordo col colore del body; tutti i ginnasti dovranno indossare un body con calzoncini oppure maglietta e/o canottiera con calzoncini purché attillati. L'acconciatura delle ginnaste deve essere ordinata e permettere alle stesse di avere il viso libero dai capelli; il trucco deve essere sobrio. Sono proibiti monili, orecchini pendenti, orologi.

Gli allenatori devono presentarsi alla gara in tenuta ginnica, con scarpe da ginnastica.

Penalità per abbigliamento ginnasta non conforme p. 0,30

Penalità per abbigliamento tecnico accompagnatore non conforme p. 0,30

FALLI GENERALI E PENALIZZAZIONE

| FALLI DI ESECUZIONE | | PICCOLI 0,10 | MEDI 0,20 | GRANDI 0,40 |
|---|--------------------------------------|-----------------|--------------|----------------|
| Braccia piegate/gambe flesse | ogni volta | x | x | x |
| Gambe/ginocchia divaricate | " | x | x | x |
| Insufficiente ampiezza elementi | " | x | x | x |
| Divaricata insufficiente | " | x | x | x |
| Rotazione incompleta | " | x | x | x |
| Mancanza di tenuta | " | x | x | x |
| Arrivo stentato | " | x | x | x |
| Mancanza di tenuta e dinamismo parziale o durante tutto l'esercizio | Una sola volta per tutto l'esercizio | x | x | x |

| FALLI D'ARRIVO PER TUTTI GLI ELEMENTI | | PICCOLI 0,10 | MEDI 0,20 | GRANDI 0,40 |
|---|------------|-----------------|--------------|----------------|
| Mancanza di direzione | ogni volta | x | x | |
| Gambe divaricate | " | x | x | |
| Spinta insufficiente | " | x | x | x |
| Passi/saltelli supplementari | cadauno | x | | |
| Lungo passo | cadauno | | x | x |
| Movimenti supplementari del busto e/o delle braccia | ogni volta | x | x | |
| Massima accosciata | " | | | x |
| Sfiorare l'attrezzo | " | | x | |
| Aggrapparsi per non cadere | " | | | x |
| Caduta dall'attrezzo | " | | 1,00 | |
| Caduta sull'attrezzo o contro l'attrezzo | " | | 1,00 | |

| ALTRO | | PICCOLI 0,10 | MEDI 0,20 | GRANDI 0,40 |
|--|------------|--------------------------------------|-----------------|----------------|
| Mancanza esigenze specifiche | cadauna | | 0,30 | |
| Equilibri tenuti meno di 2 sec. | ogni volta | | Elemento nullo | |
| Mancanza di precisione | | | Ogni volta 0,10 | |
| Durata dell'esercizio superiore al tempo previsto | ogni volta | | 0,30 | |
| Interruzioni di serie e/o mancanza di continuità nell'esecuzione | ogni volta | | 0,30 | |
| Serie acrobatica non completata | ogni volta | | Elemento nullo | |
| Pausa maggiore di 3 secondi prima di un elemento | ogni volta | | 0,20 | |
| Mancanza del Saluto iniziale e finale | ogni volta | | 0,20 | |
| Artisticità/attinenza con la musica | | Da 0,10 a 0,40 per tutto l'esercizio | | |
| Utilizzo dell'attrezzo in ogni sua parte e in ogni sua direzione | | Da 0,10 a 0,40 per tutto l'esercizio | | |
| Assistenza diretta del tecnico | ogni volta | Salto o elemento nullo | | |
| Suggerimenti del tecnico (dopo che l'esercizio è iniziato) | ogni volta | 0,30 | | |

COMPOSIZIONE DEGLI ESERCIZI E CRITERI DI VALUTAZIONE GENERALE SEZ. FEMMINILE E MASCHILE

Ogni esercizio è composto da: Elementi di difficoltà, Esigenze specifiche, Valutazione esecutiva.

Elementi di difficoltà: ogni elemento è contraddistinto dal valore assegnato che determina il grado di difficoltà, dal più facile al più difficile. Per ogni livello, il programma tecnico indica il numero di elementi necessari per la composizione e la scala di valori massimi attribuibili.

Esigenze specifiche: sono richieste esecutive che contribuiscono alla composizione di un esercizio armonico e vario. Per ogni livello, il programma tecnico indica il numero e la tipologia delle esigenze specifiche occorrenti. **Valutazione esecutiva:** l'esecuzione ideale prevede che gli elementi siano eseguiti con la corretta modalità tecnica, secondo le direttive tecniche attuali. La ripetizione dell'esercizio non è consentita se non per motivi seri ed indipendenti dalla volontà della ginnasta e, comunque, sempre a discrezione del presidente della giuria.

VOLTEGGIO: altezza dei TAPPETONI DIVERSA per ogni livello. La prova è costituita da due salti uguali o diversi. Ogni ginnasta ha diritto a 2 rincorse complessive, nel caso in cui sbagli una rincorsa SENZA TOCCARE LA PEDANA ha la possibilità di effettuare una rincorsa supplementare (massimo 3 rincorse, di cui una sbagliata).

MINITRAMPOLINO: l'altezza dei tappeti per **TUTTI i livelli** è di circa 40 cm. **La panca è obbligatoria per i salti all'indietro, per i salti in avanti si può scegliere.** La prova è costituita da un salto avanti e un salto indietro. Chi esegue solo salti avanti o solo salti indietro, avrà una penalità di p. 2 ad entrambe i salti (tranne per le categ. Giovanissime e Giovani). Ogni ginnasta ha diritto a 2 rincorse complessive, nel caso in cui sbagli una rincorsa SENZA TOCCARE IL MINITRAMPOLINO ha la possibilità di effettuare una rincorsa supplementare (massimo 3 rincorse, di cui una sbagliata).

TRAVE: altezza da terra della trave **DIVERSA** per ogni livello. Per i salti artistici, là dove non specificato, apertura 180°. E' obbligatoria l'esecuzione di un elemento del gruppo ENTRATE e USCITE). Tali elementi sono compresi nella somma degli elementi da inserire obbligatoriamente nell'esercizio.

Specifiche: Nel caso in cui il/la ginnasta non rispetti i limiti di tempo incorrerà in una penalità fissa di 0,30, gli elementi effettuati successivamente allo scadere del tempo verranno comunque valutati.

Nel caso in cui l'atleta non rispetti i limiti di lunghezza minima percorsa, incorrerà in una penalità fissa di 0,30. In particolare livello P, minimo una lunghezza; livello D e C, minimo una e mezza; livello B e livello A, minimo 2 lunghezze;

Livello B si può scegliere se utilizzare la trave alta o bassa: abbuono di 0,50 se si dovesse scegliere la trave alta.

Livello A si deve utilizzare la trave alta.

CORPO LIBERO: Lunghezza striscia facilitante anche non omologata per **TUTTI i livelli**, circa 12 metri.

Specifiche: Nel caso in cui il/la ginnasta non rispetti i limiti di tempo, incorrerà in una penalità fissa di 0,30; gli elementi effettuati successivamente allo scadere del tempo verranno comunque valutati.

La musica per l'artistica femminile può essere anche cantata, deve essere staccata e l'esercizio deve terminare in corrispondenza dello stacco musicale (penalità 0.30).

PARALLELE asimmetriche

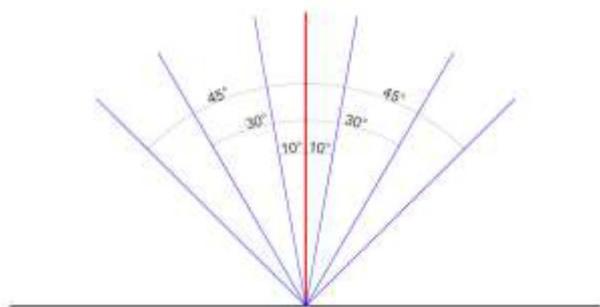
Parallele regolamentari: SS 240 cm, SI 160 cm, con adeguati tappeti di sicurezza, sotto l'attrezzo, in entrata e in uscita.

E' possibile posizionare eventuali pedane e/o rialzi per l'entrata.

Per tutti gli attrezzi: il numero di elementi richiesti e le loro applicazioni sono esigenze specifiche, nel caso in cui non vengano rispettate, si applica una penalità di 0,30 ogni volta.

SPECIFICHE

- Tutte le/i ginnaste/i, devono presentarsi sul campo gara 45 minuti prima dell'inizio del proprio turno.
- Per tutti gli attrezzi: il numero di elementi richiesti e le loro applicazioni sono esigenze specifiche, nel caso in cui non vengano rispettate, si applica una penalità di 0,30 ogni volta, inoltre se si dovesse perdere anche il gruppo strutturale incorrerà in una penalità di 0.50 (nota P).
- Tutti i giri A/L devono essere eseguiti sul relevè. Il grado di rotazione è definito appena si appoggia il tallone e si abbassa la gamba libera, in tal modo, il giro è terminato. Se durante il giro si eseguono piccoli saltelli, la rotazione sarà considerata interrotta. Al termine del giro, è ammesso un piccolo passo avanti, laterale o dietro per unire i piedi senza perdita di equilibrio. Tolleranza per i giri non completati:
 - Da 0° a 10° nessuna penalità
 - Da 11° a 45° p. 0.10
 - Da 46° a 90° p. 0.20
 - oltre 90° declassato se è presente nella griglia: vale per tutte le rotazioni (verticali, giri e avvitamenti).
- Gli equilibri in posizione ritta, sono sulla pianta.
- Per tutti i salti artistici (raccolto, cosacco, ecc.), le ginocchia devono essere almeno all'orizzontale:
 - Da 91° a 100° p. 010
 - Da 101° a 135° p. 0.20
 - Oltre 135° nullo
- Per le verticali:
 - Da 0° a 10° nessuna penalità
 - Da 11° a 30° p. 0.20
 - Da 31° a 45° p. 0.40
 - Oltre 45° nullo



- Per la capovolta avanti, dove non specificato, partenza e arrivo in piedi.
- Per i rotolamenti si deve poggiare il bacino, altrimenti si toglie il valore dell'elemento.
- Per le staccate, si possono usare gli arti superiori per raggiungere la posizione, una volta raggiunta, le mani non possono essere in appoggio.
- Per la verticale, la discesa non può avvenire né in ponte, né in capovolta altrimenti sarà considerata caduta (1 punto nella nota E).
- Verticale capovolta può essere eseguita anche a braccia piegate.
- Per la rovesciata avanti e dietro, non è obbligatorio partire o arrivare con gamba sollevata.
- Per i salti con spinta a 1 piede o a 2 piedi, l'arrivo è libero tranne per il Sisonne che l'arrivo è a un piede.
- Nei salti ad anello, il piede non deve necessariamente toccare la testa, ma deve essere il più vicino possibile.

- Sulla trave, se si cade senza poggiare almeno un piede, si perde il valore dell'elemento più la penalità della caduta.
- Per il volteggio e il minitrampolino, la battuta deve essere a piedi pari, uniti (con tolleranza) e simultanei, nel caso di battuta a un piede o successivi, il salto sarà nullo.
- Per il minitrampolino, sono obbligatori 1 salto avanti e 1 salto indietro (tranne per la categoria Giovanissimi e Giovani), laddove si eseguisse un solo salto o due salti uguali, penalità di 2 punti per entrambe i salti in nota P.
- In nota P, si inseriscono tutti gli errori che non riguardano l'esecuzione.
- Per tutti i salti giro 180° o 360°, dove non specificato, si può scegliere se farli raccolti, carpiati o tesi.
- Durata delle musiche:
 - livello P max 50"
 - livello D max 50"
 - livello C max 1' 10"
 - livello B max 1' 30"
 - livello A max 1' 30"
- La durata dell'esercizio alla trave è la stessa del corpo libero.
- Minitrampolino: ai fini della classifica, vale il salto migliore.
- Volteggio: ai fini della classifica, vale il salto migliore.
- Rondata su pedana: solo battuta dei piedi sulla pedana, se le mani dovessero toccare la pedana, il salto è nullo.
- Capovolta Saltata: si intende capovolta preceduta da piccola fase di volo. Il corpo è in squadratura.
- Tuffo capovolta: il tuffo deve essere eseguito con il corpo allineato durante la fase di volo poi segue la capovolta avanti. La squadratura del corpo è penalizzata da p. 0,10 a p. 0,40 a seconda della sua ampiezza. Oltre i 45°, l'elemento sarà declassato a capovolta saltata con eventuali altre penalità.
- Serie acrobatica non completata o elemento non portato a termine, sono considerati nulli, quindi non può essere assegnato il valore di esecuzione, ma non prende penalità di p. 0,30 per esigenza non rispettata in quanto l'elemento è stato tentato. Naturalmente si assegnano le penalità di tutto ciò che è stato eseguito dalla/dal ginnasta.
- Le serie non possono essere invertite.
- Se una/un ginnasta al volteggio in serie P, che dovrebbe eseguire capovolta arrivo seduta, esegue capovolta arrivo in piedi e poi si siede, prende penalità p. 1,00 per caduta all'attrezzo.
- Nelle rovesciate avanti/indietro, l'apertura delle gambe deve essere di 180° altrimenti la ginnasta prende la penalità per divaricata insufficiente (p. 0,10 – 0,20 – 0,40).
- L'entrata libera a trave alta o bassa, non deve essere eseguita con un semplice scavalcamento e non può risultare estremamente facile altrimenti l'elemento non sarà riconosciuto.
- In tutte le staccate è consentito l'utilizzo delle mani, ma una volta raggiunta la posizione è obbligatorio staccare entrambe le mani (vale anche per la trave).



LIBERTAS

GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE
GRIGLIE

LIBERTAS NAZIONALE AREA CENTRO SUD

GRIGLIA DEL CORPO LIBERO (Femminile)

| N. | GRUPPO STRUTTURALE | A | B | C | D | E | F | G | H |
|----|-------------------------------------|--|--|--|--|---|--|---|---|
| 1 | ROTOLEMENTI AVANTI | 0,10 CAPOVOLTA AVANTI | 0,20 CAPOVOLTA AVANTI + PENNELLO | 0,30 CAPOVOLTA AVANTI + PENNELLO 180° A/L | 0,40 VERTICALE E CAPOVOLTA | 0,50 CAPOVOLTA AVANTI SALTATA | 0,60 CAPOVOLTA AVANTI + SALITA ALLA VERTICALE A GAMBE TESE E DIVARICATE DISCESA IN CAPOVOLTA AVANTI | 0,70 CAPOVOLTA AVANTI + SALITA ALLA VERTICALE A GAMBE TESE E UNITE DISCESA IN CAPOVOLTA AVANTI | 0,80 VERTICALE D'IMPOSTAZIONE E DISCESA IN SQUADRA |
| 2 | ROTOLEMENTI/ROVESCIAAMENTI INDIETRO | 0,10 CAPOVOLTA DIETRO E ARRIVO IN GINOCCHIO | 0,20 CAPOVOLTA DIETRO CON ARRIVO A GAMBE TESE DIVARICATE | 0,30 CAPOVOLTA DIETRO PARTENZA E ARRIVO A GAMBE UNITE E TESE | 0,40 ROVESCIA DIETRO | 0,50 DUE ROVESCIA DIETRO CONSECUTIVE | 0,60 ROVESCIA DIETRO + FLICK SMEZZATO | 0,70 ROVESCIA DIETRO + FLICK UNITO | 0,80 ROVESCIA DIETRO + FLICK + ENJAMBÉE |
| 3 | ROVESCIAAMENTI | 0,10 VERTICALE SFORBIATA | 0,20 RUOTA | 0,30 DUE RUOTE CONSECUTIVE | 0,40 VERTICALE SEGNATA 1" | 0,50 • VERTICALE 1/2 GIRO PERNO O • ROVESCIA AVANTI | 0,60 • VERTICALE UN GIRO PERNO O • ROVESCIA AVANTI + RUOTA | 0,70 • VERTICALE DUE GIRI PERNO O • DUE ROVESCIA AVANTI | 0,80 ROVESCIA AVANTI SENZA MANI |
| 4 | TENUTE | 0,10 EQUILIBRIO IN PASSÈ SULLA PIANTA 2" | 0,20 • CANDELA CON AIUTO DELLE MANI 2" O • PONTE 2" O • SEDUTE GAMBE DIVARICATE PETTO A TERRA | 0,30 EQUILIBRIO GAMBA TESA A 90° 2" ANCHE IMPUGNATA AVANTI O LATERALE | 0,40 STACCATA SAGITTALE 2" | 0,50 STACCATA FRONTALE 2" | 0,60 SQUADRA IN APPOGGIO SULLE MANI A GAMBE UNITE O DIVARICATE 2" | 0,70 EQUILIBRIO CON GAMBA TESA IMPUGNATA A 160° 2" | 0,80 EQUILIBRIO CON GAMBA TESA IMPUGNATA A 180° 2" |
| 5 | SALTI ARTISTICI SPINTA A 1 PIEDE | 0,10 SALTO DEL GATTO | 0,20 SALTO DEL GATTO 180° A/L | 0,30 SALTO SFORBIATA TESA 90° | 0,40 ENJAMBÉE A 90° | 0,50 COSACCO | 0,60 ENJAMBÉE | 0,70 • ENJAMBÉE CON CAMBIO O • ENJAMBÉE AD ANELLO | 0,80 • JOHNSON O • ENJAMBÉE CON CAMBIO AD ANELLO |
| 6 | SALTI ARTISTICI SPINTA A 2 PIEDI | 0,10 SALTO PENNELLO | 0,20 SALTO RACCOLTO | 0,30 • SALTO COSACCO O • SALTO PENNELLO 180° A/L | 0,40 SALTO RACCOLTO 180° A/L | 0,50 COSACCO 180° A/L | 0,60 • ENJAMBÉE O • SISONNE | 0,70 • MONTONE O • SISONNE AD ANELLO | 0,80 • ENJAMBÉE AD ANELLO O • CARPIO DIVARICATO 180° A/L (1/2 POPA) |
| 7 | PIVOT | 0,10 ½ GIRO SU DUE PIEDI IN RELEVÈ | 0,20 ½ GIRO A GAMBA LIBERA FLESSA | 0,30 ½ GIRO A GAMBA LIBERA FLESSA + ½ GIRO SU DUE PIEDI IN RELEVÈ | 0,40 1 GIRO A GAMBA LIBERA FLESSA | 0,50 1 GIRO GAMBA LIBERA TESA A 45° | 0,60 1 GIRO GAMBA LIBERA TESA A 90° | 0,70 2 GIRI A GAMBA LIBERA FLESSA | 0,80 1 GIRO 360° GAMBA TESA IMPUGNATA (160°) |
| 8 | ACROBATICA INDIETRO | 0,10 | 0,20 RONDATA | 0,30 RONDATA SALTO PENNELLO | 0,40 RONDATA SALTO RACCOLTO | 0,50 • RONDATA SALTO CARPIATO DIVARICATO O • RONDATA FLICK UNITO O SMEZZATO | 0,60 • RONDATA SALTO DIETRO RACCOLTO O • RONDATA + 2 FLICK | 0,70 • RONDATA FLICK + FLICK TEMPO O • RONDATA FLICK + SALTO DIETRO RACCOLTO O • RONDATA SALTO DIETRO TESO O CARPIATO O • RONDATA 1/2 AVVITAMENTO | 0,80 • RONDATA FLICK + SALTO DIETRO TESO O • RONDATA AVVITAMENTO |
| 9 | ACROBATICA AVANTI | 0,10 | 0,20 | 0,30 | 0,40 • RIBALTATA A 1 O • RIBALTATA A 2 | 0,50 • RUOTA SENZA MANI O • RIBALTATA A 1 + RUOTA | 0,60 • RIBALTATA A 1 + RIBALTATA A 2 O • FLICK AVANTI O • SALTO GIRO AVANTI RACCOLTO | 0,70 • RIBALTATA SENZA MANI O • SALTO GIRO AVANTI RACCOLTO SMEZZATO + RIBALTATA A 1 O A 2 | 0,80 • SALTO GIRO AVANTI CARPIATO O • RIBALTATA + SALTO GIRO AVANTI RACCOLTO O • RIBALTATA A 1 SENZA MANI + RUOTA SENZA MANI |
| 10 | ACROBATICA GENERALE | 0,10 | 0,20 | 0,30 | 0,40 | 0,50 | 0,60 SALTO GIRO AVANTI SMEZZATO + RONDATA PENNELLO | 0,70 SALTO GIRO AVANTI SMEZZATO + RONDATA FLICK | 0,80 SALTO GIRO AVANTI SMEZZATO + RONDATA SALTO DIETRO |

LIVELLO P 5 ELEMENTI DA 0,10-0,20

(DURATA MAX MUSICA: 50")

LIVELLO D 5 ELEMENTI DA 0,20-0,30

(DURATA MAX MUSICA: 50")

LIVELLO C 6 ELEMENTI DA 0,30-0,40-0,50

(DURATA MAX MUSICA: 1' 10")

LIVELLO B 6 ELEMENTI DA 0,50-0,60-0,70

(DURATA MAX MUSICA: 1' 30")

LIVELLO A 7 ELEMENTI DA 0,60-0,70-0,80

(DURATA MAX MUSICA: 1' 30")

PER TUTTI I LIVELLI UTILIZZARE ALMENO 4 GRUPPI STRUTTURALI DIVERSI: PENALITÀ 0,50 PER ESIGENZA NON RISPETTATA

PER IL LIVELLO A E B, INSERIRE OBBLIGATORIAMENTE UN GRUPPO STRUTTURALE DI ACROBATICA AVANTI, INDIETRO O GENERALE: PENALITÀ 0,50 PER ESIGENZA NON RISPETTATA

GRIGLIA DELLA TRAVE

| N. | GRUPPO STRUTTURALE | A | B | C | D | E | F | G | H |
|----|-------------------------------|---|---|--|---|---|---|---|---|
| | | 0,10 | 0,20 | 0,30 | 0,40 | 0,50 | 0,60 | 0,70 | 0,80 |
| 1 | ENTRATE | SALITA CON I PIEDI ALTERNATI | SALITA CON I PIEDI ALTERNATI ED ARRIVO IN ACCOSCIATA | PASSAGGIO LATERALE DI UNA GAMBA TESA E ARRIVO A CAVALLO DELLA TR A GAMBE TESE E DIVARICATE (PIEDI PIÙ ALTI DELLA TR E BACINO APPOGGIATO) | • BATTUTA SULLA PEDANA E SALTO IN ESTENSIONE (PENNELLO) O • SQUADRA A GAMBE DIVARICATE FLESSE | • IN STACCATA FRONTALE O • SQUADRA A GAMBE TESE DIVARICATE | SQUADRA A GAMBE TESE DIVARICATE 2" | • ENTRATA LIBERA (vedi nota 1) O • CAVPOVOLTA IN PUNTA ALLA TR | VERTICALE D'IMPOSTAZIONE |
| 2 | SPOSTAMENTI SULLA TRAVE | 3 PASSI AVANTI SULLA PIANTA | 3 PASSI LATERALI SULLA PIANTA | 3 PASSI INDIETRO SULLA PIANTA | 3 PASSI INDIETRO SUL RELEVÈ | 2 SLANCI LATERALI DELLE GAMBE CONSECUTIVI ED ALTERNATI SULLA PIANTA | 3 SLANCI AVANTI DELLE GAMBE CONSECUTIVI ED ALTERNATI SULLA PIANTA | 2 SLANCI AVANTI DELLE GAMBE CONSECUTIVI ED ALTERNATI IN RELEVÈ | SLANCIO AVANTI GAMBA TESA + SLANCIO LATERALE GAMBA TESA + SLANCIO INDIETRO GAMBA FLESSA CONSECUTIVI E CON LA STESSA GAMBA |
| 3 | TENUTE - EQUILIBRI | EQ GAMBA LIBERA FLESSA AVANTI PASSÈ 2" | EQ GAMBA LIBERA TESA AV O LAT 45° 2" | EQ GAMBA LIBERA TESA INDIETRO 45° 2" | EQ GAMBA LIBERA TESA 90° AV/LAT/IND 2" | • CANDELA 2" O • PONTE 2" | TENUTA GAMBA LATERALE IMPUGNATA A 160° 2" | EQ "1" 2" | • VERTICALE SEGNA TA O • TENUTA GAMBA LATERALE IMPUGNATA A 180° 2" |
| 4 | GIRI | ½ GIRO SU DUE PIEDI IN RELEVÈ | ½ GIRO SU DUE PIEDI IN RELEVÈ CON ARTI INFERIORI PIEGATI (ACCOSCIATA) | ½ GIRO A GAMBA LIBERA FLESSA | ½ GIRO A GAMBA LIBERA TESA A 45° | ½ GIRO A GAMBA LIBERA FLESSA + ½ GIRO SU DUE PIEDI IN RELEVÈ | 1 GIRO A GAMBA LIBERA FLESSA | • 1 GIRO A GAMBA LIBERA TESA A 45° O • 1/2 GIRO CON UNA GAMBA IN ACCOSCIATA E L'ALTRA LIBERA TESA LATERALE | • ½ GIRO A GAMBA LIBERA TESA A 90° O • 1 GIRO CON UNA GAMBA IN ACCOSCIATA E L'ALTRA LIBERA TESA LATERALE |
| 5 | SALTI ARTISTICI | CHASSE' | SALTO DEL GATTO | SALTO SFORBI CIATA GAMBE TESE <90° (MINORE DI 90°) | ENJAMBÉE A 90° (LIBERO) | SALTO DEL GATTO 180° A/L | SALTO SFORBI CIATA A GAMBE TESE A 90° | (SPINTA A UN PIEDE) ENJAMBÉE A 90° + COSACCO | (SPINTA A UN PIEDE) ENJAMBÉE A 180° + COSACCO |
| 6 | SALTI IN ESTENSIONE | SALTO IN ESTENSIONE (PENNELLO) | SALTO RACCOLTO (GAMBE FLESSE) | 2 SALTI IN ESTENSIONE CONSECUTIVI (PENNELLI) | SALTO PENNELLO (IN ESTENSIONE) + SALTO RACCOLTO (GAMBE FLESSE) | COSACCO + SALTO IN ESTENSIONE (PENNELLO) | ENJAMBÉE A 90° PIEDI PARI + SALTO IN ESTENSIONE (PENNELLO) | (SPINTA A DUE PIEDI) ENJAMBÉE A 180° + SALTO IN ESTENSIONE (PENNELLO) | (SPINTA A DUE PIEDI) ENJAMBÉE A 180° + SALTO RACCOLTO (GAMBE FLESSE) |
| 7 | ROTO LAMENTI E ROVESC IAMENTI | POSIZIONE ACCOSCIATA + SPINTA DEI PIEDI BACINO ALLA VERTICALE | CAPOVOLTA AVANTI ARRIVO SUPINO (ANCHE PRESA SOTTO LA TRAVE) | SLANCIO ALLA VERTICALE | • CAPOVOLTA AVANTI ARRIVO IN PIEDI (NO PRESA SOTTO LA TRAVE) O • CAPOVOLTA DIETRO (PARTENZA E ARRIVO LIBERI) | • RUOTA O • PONTE + ROVESC IATA DIETRO | ROVESC IATA INDIETRO | ROVESC IATA AVANTI | • FLIC O • RUOTA SENZA MANI |
| 8 | USCITE | SALTO IN ESTENSIONE (PENNELLO) | • SALTO RACCOLTO O • SALTO DIVARICATO | • RUOTA (MANI ALL' ESTREMITÀ) O • SALTO IN ESTENSIONE (PENNELLO) 180° A/L | RUOTA (MANI ALL' ESTREMITÀ) | RONDATA (MANI ALL' ESTREMITÀ) | VERTICALE E USCITA LATERALE | • RIBALTATA A DUE O • SALTO GIRO AVANTI O • SALTO GIRO DIETRO RACCOLTO | • RONDATA SULLA TRAVE E USCITA SALTO DIETRO RACCOLTO O • RONDATA SALTO DIETRO CARPIATO O • RONDATA 1/2 AVVITAMENTO |

LIVELLO P 5 ELEMENTI DA 0,10-0,20 (COMPRESO ENTRATA ED USCITA)

LIVELLO D 5 ELEMENTI DA 0,20-0,30 (COMPRESO ENTRATA ED USCITA)

LIVELLO C 6 ELEMENTI DA 0,30-0,40-0,50 (COMPRESO ENTRATA ED USCITA)

LIVELLO B 6 ELEMENTI DA 0,50-0,60-0,70 (COMPRESO ENTRATA ED USCITA - FACOLTATIVA TR ALTA: ABBUONO PUNTI 0,50)

LIVELLO A 7 ELEMENTI DA 0,60-0,70-0,80 (COMPRESO ENTRATA ED USCITA - OBBLIGATORIA TR ALTA)

PER TUTTI I LIVELLI UTILIZZARE ALMENO 4 GRUPPI STRUTTURALI DIVERSI: PENALITÀ 0,50 PER ESIGENZA NON RISPETTATA

PER IL LIVELLO A E B INSERIRE OBBLIGATORIAMENTE GRUPPO STRUTTURALE DI ROTOLAMENTI E ROVESC IAMENTI:

PENALITÀ 0,50 PER ESIGENZA NON RISPETTATA

nota 1: entrata non codificata nella griglia e simili (esempio: NO al semplice scavalco della trave)

GRIGLIA DEL MINITRAMPOLINO (Femminile)

SALTI AVANTI

| A | B | C | D | E | F | G | H | I | J |
|------------------|----------------------------|------------------------------------|--|-------------------|--------------------------------------|--|--------------------------|--|--|
| 10,50 | 11,00 | 11,50 | 12,00 | 12,50 | 13,00 | 13,50 | 14,00 | 14,50 | 15,00 |
| SALTO PENNELLO | SALTO PENNELLO 90° A/L | SALTO PENNELLO 180° A/L | CAPOVOLTA AVANTI ARRIVO IN PIEDI | CAPOVOLTA SALTATA | SALTO GIRO AVANTI RACCOLTO | SALTO GIRO AVANTI CARPIATO | SALTO GIRO AVANTI TESO | SALTO GIRO AVANTI 180° (1/2 AVVITAMENTO) | SALTO GIRO AVANTI 360° (1 AVVITAMENTO) |
| SALTO DIVARICATO | SALTO DIVARICATO A 90° A/L | CAPOVOLTA ROTOLATA ARRIVO IN PIEDI | | COSACCO | RIALTATA | FLIC | ENJAMBÉE 180° A/L | • COSACCO 360° A/L o • ENJAMBÉE 360° A/L | CARPIO 360° A/L (POPA) |
| | SALTO RACCOLTO | RACCOLTO 90° A/L | • SALTO CARPIATO DIVARICATO O • RACCOLTO 180° A/L | PENNELLO 360° A/L | TUFFO (CORPO PARALLELO AI TAPPETONI) | • CERVO AD ANELLO O • CARPIO 180° A/L | CERVO AD ANELLO 180° A/L | CERVO AD ANELLO 360° A/L | ENJAMBÉE AD ANELLO 360° A/L |

SALTI INDIETRO

| A | B | C | D | E | F | G | H | I | J |
|----------------------------------|--|---|--------------------|-----------------------------|--------------------|--|----------------------------------|--|---|
| 10,50 | 11,00 | 11,50 | 12,00 | 12,50 | 13,00 | 13,50 | 14,00 | 14,50 | 15,00 |
| (DAL TELO) SALTO PENNELLO | (DAL TELO) SALTO PENNELLO 90° A/L | (DAL TELO) PENNELLO 180° A/L + CAPOVOLTA AVANTI | RONDATA + PENNELLO | RONDATA + PENNELLO 180° A/L | RONDATA FLIC | • RONDATA SALTO GIRO INDIETRO RACCOLTO O • CARPIATO | RONDATA SALTO GIRO INDIETRO TESO | RONDATA SALTO GIRO INDIETRO 180° (1/2 AVVITAMENTO) | RONDATA SALTO GIRO INDIETRO 360° (1 AVVITAMENTO) |
| (DAL TELO) SALTO RACCOLTO | (DAL TELO) SALTO RACCOLTO 90° A/L | (DAL TELO) SALTO PENNELLO 360° A/L | RONDATA + RACCOLTO | RONDATA SALTO CARPIATO | RONDATA + CERVO | RONDATA + ENJAMBÉE AD ANELLO | RONDATA + ENJAMBÉE 180° A/L | RONDATA + ENJAMBÉE 360° A/L | RONDATA TWIST |
| (DAL TELO) SALTO DIVARICATO | (DAL TELO) SALTO DIVARICATO 90° A/L | (DAL TELO) SALTO RACCOLTO 180° A/L | | | RONDATA + ENJAMBÉE | RONDATA + CERVO AD ANELLO | RONDATA + CERVO 180° A/L | RONDATA + CERVO 360° A/L | • RONDATA + ENJAMBÉE AD ANELLO 360° A/L O • RONDATA CERVO AD ANELLO 360° A/L |

LIVELLO P 10,50-11,00

LIVELLO D 10,50-11,00-11,50

LIVELLO C 12,00-12,50-13,00

LIVELLO B 13,50-14,00-14,50

LIVELLO A 14,00-14,50-15,00

TAPPETONI 40 cm LIVELLI P-D-C-B-A

OBBLIGATORIO PER TUTTI I LIVELLI UN SALTO AVANTI E UN SALTO INDIETRO (PENALITA' 2 PUNTI PER ESIGENZA NON RISPETTATA AD ENTRAMBE I SALTI), SOLO LA CATEGORIA GIOVANISSIME E GIOVANI NON E' OBBLIGATORIO FARE SALTI INDIETRO (POSSONO FARE DUE SALTI AVANTI)

PER I SALTI DIETRO, CHE PARTONO DAL TELO, SONO AMMESSI DUE SALTI DI RIMBALZO AI FINI DELLA CLASSIFICA, VALE IL SALTO MIGLIORE

N.B.: PER TUTTI I SALTI "GIRO AVANTI CON" 180° O 360°, DOVE NON SPECIFICATO, SI PUO' SCEGLIERE SE FARLI RACCOLTI, CARPIATI O TESI

GRIGLIA DEL VOLTEGGIO (Femminile)

| A | B | C | D | E | F | G | H | I | J |
|------------------|---|-------------------------------------|----------------------------|-----------------------------------|--|--|--|--|--|
| 10,50 | 11,00 | 11,50 | 12,00 | 12,50 | 13,00 | 13,50 | 14,00 | 14,50 | 15,00 |
| SALTO PENNELLO | CAPOVOLTA AVANTI ROTOLATA ARRIVO SEDUTO | CAPOVOLTA AVANTI ARRIVO IN PIEDI | CAPOVOLTA SALTATA | VERTICALE SPINTA ARRIVO SUPINO | RIBALTATA | RIBALTATA + CAPOVOLTA | SALTO GIRO AVANTI RACCOLTO | <ul style="list-style-type: none"> • SALTO GIRO AVANTI CARPIATO O • SALTO GIRO AVANTI RACCOLTO CON 1/2 AVVITAMENTO | <ul style="list-style-type: none"> • SALTO GIRO AVANTI TESO O • SALTO GIRO AVANTI RACCOLTO CON AVVITAMENTO |
| SALTO RACCOLTO | SALTO PENNELLO 90° A/L | SALTO PENNELLO 180° A/L | VERTICALE ARRIVO SUPINO | | RONDATA PIEDI IN PEDANA + ARRIVO SUPINO IN TENUTA SUI TAPPETONI | RONDATA PIEDI IN PEDANA + ARRIVO IN CANDELA SUI TAPPETONI | RONDATA PIEDI IN PEDANA + CAPOVOLTA DIETRO ARRIVO IN PIEDI SUI TAPPETONI | RONDATA PIEDI IN PEDANA + SALTO GIRO DIETRO RACCOLTO ARRIVO IN GINOCCHIO SUI TAPPETONI | RONDATA PIEDI IN PEDANA + SALTO GIRO DIETRO RACCOLTO SUI TAPPETONI |
| SALTO DIVARICATO | SALTO RACCOLTO 90° A/L | SALTO RACCOLTO 180° A/L | SALTO PENNELLO 180° A/L | RUOTA LATERALE | RUOTA FRONTALE | RONDATA SUI TAPPETONI | RONDATA FLIC TUTTO SUI TAPPETONI | RONDATA SU PEDANA + FLIC SUI TAPPETONI | RONDATA SU PEDANA + 2 FLIC SUI TAPPETONI |

| | |
|-----------|-------------------|
| LIVELLO P | 10,50-11,00 |
| LIVELLO D | 10,50-11,00-11,50 |
| LIVELLO C | 12,00-12,50-13,00 |
| LIVELLO B | 13,50-14,00-14,50 |
| LIVELLO A | 14,00-14,50-15,00 |

TAPPETONI 40 cm LIVELLI P

TAPPETONI 60 cm LIVELLO D-C

TAPPETONI 80 cm LIVELLI B-A

PER TUTTI I LIVELLI SI ESEGUONO DUE SALTI UGUALI O DIVERSI (ANCHE DI VALORE DIVERSO).
AI FINI DELLA CLASSIFICA SARÀ CONTEGGIATO IL MIGLIORE

*N.B.: PER TUTTI I SALTI "GIRO AVANTI CON" 180° O 360°, DOVE NON SPECIFICATO,
SI PUO' SCEGLIERE SE FARLI RACCOLTI, CARPIATI O TESI*

GRIGLIA DELLE PARALLELE ASIMMETRICHE (Femminile)

| N. | GRUPPO STRUTTURALE | A | B | C | D | E | F | G | H |
|----|----------------------------------|---|--|--|---|--|--|---|---|
| | | 0,10 | 0,20 | 0,30 | 0,40 | 0,50 | 0,60 | 0,70 | 0,80 |
| 1 | ENTRATE | DALLA PEDANA SALIRE ALL'APPOGGIO RITTO FRONTALE | ENTRATA IN CAPOVOLTA DIETRO ALL'APPOGGIO RITTO FRONTALE CON SLANCIO DI UNA GAMBA | BATTUTA IN PEDANA E ARRIVO ALL'APPOGGIO ALLO STAGGIO BASSO, CON O SENZA RINCORSA | ENTRATA IN CAPOVOLTA DIETRO DI FORZA ALL'APPOGGIO RITTO FRONTALE | KIPPE CON UNA GAMBA INFILATA | KIPPE | DAVANTI ALLO STAGGIO ALTO, BATTUTA IN PEDANA ARRIVARE ALLA SOSPENSIONE ALLO ST.ALTO ANCHE CON RINCORSA | DAVANTI ALLO STAGGIO ALTO, BATTUTA IN PEDANA E CON 180° ARRIVARE ALLA SOSPENSIONE ALLO ST.ALTO ANCHE CON RINCORSA |
| 2 | SLANCI, VERTICALI | (DALL'APPOGGIO) PASSAGGIO DI UN ARTO OLTRE LO STAGGIO PER ARRIVARE, IN SPINTA, IN DIVARICATA SAGITTALE SULLO STAGGIO A.I TESI | (DALL'APPOGGIO) SLANCIO DIETRO A GAMBE UNITE E CORPO TESO : PIEDI ANCHE SOTTO LO STAGGIO | COME B MA SLANCIO OLTRE LO STAGGIO A CORPO TESO (PIEDI ALTEZZA SPALLE) | (DALL'APPOGGIO) SLANCIO DIETRO A GAMBE DIVARICATE E CORPO SQUADRATO | (DALL'APPOGGIO) SLANCIO DIETRO IN VERTICALE A GAMBE DIVARICATE E CORPO SQUADRATO | (DALL'APPOGGIO) SLANCIO DIETRO IN VERTICALE A GAMBE UNITE E CORPO TESO | (DALL'APPOGGIO) SLANCIO DIETRO E POSA DEI PIEDI SULLO STAGGIO A GAMBE TESE DIVARICATE | (DALL'APPOGGIO) SLANCIO DIETRO E POSA DEI PIEDI SULLO STAGGIO A GAMBE TESE UNITE |
| 3 | OSCILLAZIONI, GRANVOLTE INDIETRO | (DALL'APPOGGIO) UNA TRASLOCAZIONE LATERALE (DX-SX O SX-DX) | (DALL'APPOGGIO) DUE TRASLOCAZIONI LATERALI (DX-SX DX-SX O SX-DX SX-DX) | 2 OSCILLAZIONI ALLO S.S. | | S.S. DALL'OSCILL. IN AVANTI SALIRE ALL'APPOGGIO IN CAPOVOLTA A GAMBE TESE | | CAPOVOLTA DIETRO A GAMBE UNITE E CORPO ALL'ALTEZZA DELLO STAGGIO | CAPOVOLTA DIETRO (O GIRO DI PIANTA DIETRO) ALLA VERTICALE |
| 4 | GIRI INDIETRO | | | GIRO INDIETRO CON UNA GAMBA TESA INFILATA (BASCULE) | | GIRO ADDOMINALE | GIRO ADDOMINALE STACCATO | GIRO DI PIANTA DIETRO A GAMBE PIEGATE UNITE O DIVARICATE | GIRO DI PIANTA DIETRO A GAMBE UNITE E TESE DALL'INIZIO ALLA FINE DEL GIRO |
| 5 | GIRI AVANTI | | | GIRO ADDOMINALE AVANTI (OCHETTA) | | GIRO DI PIANTA AVANTI A GAMBE PIEGATE UNITE E/O DIVARICATE | | GIRO DI PIANTA AVANTI A GAMBE UNITE E TESE DALL'INIZIO ALLA FINE DEL GIRO | KIPPE STAGGIO ALTO |
| 6 | USCITE | DALL'APPOGGIO: SLANCIO E SPINTA INDIETRO E ATTERRO FRONTE ALLO STAGGIO | CAPOVOLTA AVANTI | GUIZZO | FIORETTO A.I..TESI E UNITI O DIVARICATI ALLO STAGGIO BASSO | FIORETTO A.I..TESI E UNITI O DIVARICATI ALLO STAGGIO ALTO | FIORETTO 180° ALLO STAGGIO ALTO O STAGGIO BASSO | FIORETTO 360° ALLO STAGGIO ALTO O STAGGIO BASSO DALLA SOSPENSIONE S.S. OSCILLARE E SALTO AV O IND RACC. | |

- LIVELLO P 4 ELEMENTI DA 0,10-0,20 (COMPRESO ENTRATA ED USCITA)
 LIVELLO D 5 ELEMENTI DA 0,20-0,30 (COMPRESO ENTRATA ED USCITA)
 LIVELLO C 6 ELEMENTI DA 0,30-0,40-0,50 (COMPRESO ENTRATA ED USCITA)
 LIVELLO B 6 ELEMENTI DA 0,50-0,60-0,70 (COMPRESO ENTRATA ED USCITA)
 LIVELLO A 7 ELEMENTI DA 0,60-0,70-0,80 (COMPRESO ENTRATA ED USCITA)



LIBERTAS

**GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE
GRIGLIE DIVISE PER LIVELLO**

GRIGLIA DEL CORPO LIBERO (Femminile) LIVELLO P

| N. | GRUPPO STRUTTURALE | A | B |
|----|-------------------------------------|--|---|
| 1 | ROTOLAMENTI AVANTI | 0,10 | 0,20 |
| | | CAPOVOLTA AVANTI | CAPOVOLTA AVANTI + PENNELLO |
| 2 | ROTOLAMENTI/ROVESCIAIMENTI INDIETRO | 0,10 | 0,20 |
| | | CAPOVOLTA DIETRO E ARRIVO IN GINOCCHIO | CAPOVOLTA DIETRO CON ARRIVO A GAMBE TESE DIVARICATE |
| 3 | ROVESCIAIMENTI | 0,10 | 0,20 |
| | | VERTICALE SFORBICIATA | RUOTA |
| 4 | TENUTE | 0,10 | 0,20 |
| | | EQUILIBRIO IN PASSÈ SULLA PIANTA 2" | <ul style="list-style-type: none"> • CANDELA CON AIUTO DELLE MANI 2" O • PONTE 2"O • SEDUTE GAMBE DIVARICATE PETTO A TERRA |
| 5 | SALTI ARTISTICI SPINTA A 1 PIEDE | 0,10 | 0,20 |
| | | SALTO DEL GATTO | SALTO DEL GATTO 180° A/L |
| 6 | SALTI ARTISTICI SPINTA A 2 PIEDI | 0,10 | 0,20 |
| | | SALTO PENNELLO | SALTO RACCOLTO |
| 7 | PIVOT | 0,10 | 0,20 |
| | | ½ GIRO SU DUE PIEDI IN RELEVÈ | ½ GIRO A GAMBA LIBERA FLESSA |
| 8 | ACROBATICA INDIETRO | 0,10 | 0,20 |
| | | | RONDATA |
| 9 | ACROBATICA AVANTI | 0,10 | 0,20 |
| 10 | ACROBATICA GENERALE | 0,10 | 0,20 |

| | | |
|-----------|------------------------------|-------------------------------|
| LIVELLO P | 5 ELEMENTI DA 0,10-0,20 | (DURATA MAX MUSICA: 50") |
| LIVELLO D | 5 ELEMENTI DA 0,20-0,30 | (DURATA MAX MUSICA: 50") |
| LIVELLO C | 6 ELEMENTI DA 0,30-0,40-0,50 | (DURATA MAX MUSICA: 1' 10") |
| LIVELLO B | 6 ELEMENTI DA 0,50-0,60-0,70 | (DURATA MAX MUSICA: 1' 30") |
| LIVELLO A | 7 ELEMENTI DA 0,60-0,70-0,80 | (DURATA MAX MUSICA: 1' 30") |

PER TUTTI I LIVELLI UTILIZZARE ALMENO 4 GRUPPI STRUTTURALI DIVERSI: PENALITÀ 0,50 PER ESIGENZA NON RISPETTATA

PER IL LIVELLO A E B, INSERIRE OBBLIGATORIAMENTE UN GRUPPO STRUTTURALE DI ACROBATICA AVANTI, INDIETRO O GENERALE: PENALITÀ 0,50 PER ESIGENZA NON RISPETTATA

GRIGLIA DEL CORPO LIBERO (Femminile) LIVELLO D

| N. | GRUPPO STRUTTURALE | B | C |
|----|-------------------------------------|---|--|
| 1 | ROTOLEMENTI AVANTI | 0,20 | 0,30 |
| | | CAPOVOLTA AVANTI + PENNELLO | CAPOVOLTA AVANTI + PENNELLO 180° A/L |
| 2 | ROTOLEMENTI/ROVESCIAIMENTI INDIETRO | 0,20 | 0,30 |
| | | CAPOVOLTA DIETRO CON ARRIVO A GAMBE TESE DIVARICATE | CAPOVOLTA DIETRO PARTENZA E ARRIVO A GAMBE UNITE E TESE |
| 3 | ROVESCIAIMENTI | 0,20 | 0,30 |
| | | RUOTA | DUE RUOTE CONSECUTIVE |
| 4 | TENUTE | 0,20 | 0,30 |
| | | <ul style="list-style-type: none"> • CANDELA CON AIUTO DELLE MANI 2" O • PONTE 2"O • SEDUTE GAMBE DIVARICATE PETTO A TERRA | EQUILIBRIO GAMBA TESA A 90° 2" ANCHE IMPUGNATA AVANTI O LATERALE |
| 5 | SALTI ARTISTICI SPINTA A 1 PIEDE | 0,20 | 0,30 |
| | | SALTO DEL GATTO 180° A/L | SALTO SFORBICIATA TESA 90° |
| 6 | SALTI ARTISTICI SPINTA A 2 PIEDI | 0,20 | 0,30 |
| | | SALTO RACCOLTO | <ul style="list-style-type: none"> • SALTO COSACCO O • SALTO PENNELLO 180° A/L |
| 7 | PIVOT | 0,20 | 0,30 |
| | | ½ GIRO A GAMBA LIBERA FLESSA | ½ GIRO A GAMBA LIBERA FLESSA + ½ GIRO SU DUE PIEDI IN RELEVÈ |
| 8 | ACROBATICA INDIETRO | 0,20 | 0,30 |
| | | RONDATA | RONDATA SALTO PENNELLO |
| 9 | ACROBATICA AVANTI | 0,20 | 0,30 |
| | | | |
| 10 | ACROBATICA GENERALE | 0,20 | 0,30 |
| | | | |

| | | |
|-----------|------------------------------|-------------------------------|
| LIVELLO P | 5 ELEMENTI DA 0,10-0,20 | { DURATA MAX MUSICA: 50" } |
| LIVELLO D | 5 ELEMENTI DA 0,20-0,30 | { DURATA MAX MUSICA: 50" } |
| LIVELLO C | 6 ELEMENTI DA 0,30-0,40-0,50 | { DURATA MAX MUSICA: 1' 10" } |
| LIVELLO B | 6 ELEMENTI DA 0,50-0,60-0,70 | { DURATA MAX MUSICA: 1' 30" } |
| LIVELLO A | 7 ELEMENTI DA 0,60-0,70-0,80 | { DURATA MAX MUSICA: 1' 30" } |

PER TUTTI I LIVELLI UTILIZZARE ALMENO 4 GRUPPI STRUTTURALI DIVERSI: PENALITÀ 0,50 PER ESIGENZA NON RISPETTATA

PER IL LIVELLO A E B, INSERIRE OBBLIGATORIAMENTE UN GRUPPO STRUTTURALE DI ACROBATICA AVANTI, INDIETRO O GENERALE: PENALITÀ 0,50 PER ESIGENZA NON RISPETTATA

GRIGLIA DEL CORPO LIBERO (Femminile) LIVELLO C

| N. | GRUPPO STRUTTURALE | C | D | E |
|----|-------------------------------------|--|--|---|
| 1 | ROTOLAMANTI AVANTI | 0,30 CAPOVOLTA AVANTI + PENNELLO 180° A/L | 0,40 VERTICALE E CAPOVOLTA | 0,50 CAPOVOLTA AVANTI SALTATA |
| 2 | ROTOLAMANTI/ROVESCIAIMENTI INDIETRO | 0,30 CAPOVOLTA DIETRO PARTENZA E ARRIVO A GAMBE UNITE E TESE | 0,40 ROVESCIA DIETRO | 0,50 DUE ROVESCIA DIETRO CONSECUTIVE |
| 3 | ROVESCIAIMENTI | 0,30 DUE RUOTE CONSECUTIVE | 0,40 VERTICALE SEGNATA 1" | 0,50 • VERTICALE 1/2 GIRO PERNO O • ROVESCIA AVANTI |
| 4 | TENUTE | 0,30 EQUILIBRIO GAMBA TESA A 90° 2" ANCHE IMPUGNATA AVANTI O LATERALE | 0,40 STACCATA SAGITTALE 2" | 0,50 STACCATA FRONTALE 2" |
| 5 | SALTI ARTISTICI SPINTA A 1 PIEDE | 0,30 SALTO SFORBICIATA TESA 90° | 0,40 ENJAMBÈ A 90° | 0,50 COSACCO |
| 6 | SALTI ARTISTICI SPINTA A 2 PIEDI | 0,30 • SALTO COSACCO O • SALTO PENNELLO 180° A/L | 0,40 SALTO RACCOLTO 180° A/L | 0,50 COSACCO 180° A/L |
| 7 | PIVOT | 0,30 ½ GIRO A GAMBA LIBERA FLESSA + ½ GIRO SU DUE PIEDI IN RELEVÈ | 0,40 1 GIRO A GAMBA LIBERA FLESSA | 0,50 1 GIRO GAMBA LIBERA TESA A 45° |
| 8 | ACROBATICA INDIETRO | 0,30 RONDATA SALTO PENNELLO | 0,40 RONDATA SALTO RACCOLTO | 0,50 • RONDATA SALTO CARPIATO DIVARICATO O • RONDATA FLICK UNITO O SMEZZATO |
| 9 | ACROBATICA AVANTI | 0,30 | 0,40 • RIBALTATA A 1 O • RIBALTATA A 2 | 0,50 • RUOTA SENZA MANI O • RIBALTATA A 1 + RUOTA |
| 10 | ACROBATICA GENERALE | 0,30 | 0,40 | 0,50 |

| | | |
|-----------|------------------------------|-------------------------------|
| LIVELLO P | 5 ELEMENTI DA 0,10-0,20 | (DURATA MAX MUSICA: 50") |
| LIVELLO D | 5 ELEMENTI DA 0,20-0,30 | (DURATA MAX MUSICA: 50") |
| LIVELLO C | 6 ELEMENTI DA 0,30-0,40-0,50 | (DURATA MAX MUSICA: 1' 10") |
| LIVELLO B | 6 ELEMENTI DA 0,50-0,60-0,70 | (DURATA MAX MUSICA: 1' 30") |
| LIVELLO A | 7 ELEMENTI DA 0,60-0,70-0,80 | (DURATA MAX MUSICA: 1' 30") |

PER TUTTI I LIVELLI UTILIZZARE ALMENO 4 GRUPPI STRUTTURALI DIVERSI: PENALITÀ 0,50 PER ESIGENZA NON RISPETTATA

PER IL LIVELLO A E B, INSERIRE OBBLIGATORIAMENTE UN GRUPPO STRUTTURALE DI ACROBATICA AVANTI, INDIETRO O GENERALE: PENALITÀ 0,50 PER ESIGENZA NON RISPETTATA

GRIGLIA DEL CORPO LIBERO (Femminile) LIVELLO B

| N. | GRUPPO STRUTTURALE | E | F | G |
|----|-------------------------------------|---|---|---|
| 1 | ROTOLEMENTI AVANTI | 0,50 | 0,60 | 0,70 |
| | | CAPOVOLTA AVANTI SALTATA | CAPOVOLTA AVANTI + SALITA ALLA VERTICALE A GAMBE TESE E DIVARICATE DISCESA IN CAPOVOLTA AVANTI | CAPOVOLTA AVANTI + SALITA ALLA VERTICALE A GAMBE TESE E UNITE DISCESA IN CAPOVOLTA AVANTI |
| 2 | ROTOLEMENTI/R OVESCIAMENTI INDIETRO | 0,50 | 0,60 | 0,70 |
| | | DUE ROVESCIAATE DIETRO CONSECUTIVE | ROVESCIAATA DIETRO + FLICK SMEZZATO | ROVESCIAATA DIETRO + FLICK UNITO |
| 3 | ROVESCIAAMENTI | 0,50 | 0,60 | 0,70 |
| | | <ul style="list-style-type: none"> • VERTICALE 1/2 GIRO PERNO O • ROVESCIAATA AVANTI | <ul style="list-style-type: none"> • VERTICALE UN GIRO PERNO O • ROVESCIAATA AVANTI + RUOTA | <ul style="list-style-type: none"> • VERTICALE DUE GIRI PERNO O • DUE ROVESCIAATE AVANTI |
| 4 | TENUTE | 0,50 | 0,60 | 0,70 |
| | | STACCATA FRONTALE 2" | SQUADRA IN APPOGGIO SULLE MANI A GAMBE UNITE O DIVARICATE 2" | EQUILIBRIO CON GAMBA TESA IMPUGNATA A 160° 2" |
| 5 | SALTI ARTISTICI SPINTA A 1 PIEDE | 0,50 | 0,60 | 0,70 |
| | | COSACCO | ENJAMBÈE | <ul style="list-style-type: none"> • ENJAMBÈE CON CAMBIO O • ENJAMBÈE AD ANELLO |
| 6 | SALTI ARTISTICI SPINTA A 2 PIEDI | 0,50 | 0,60 | 0,70 |
| | | COSACCO 180° A/L | <ul style="list-style-type: none"> • ENJAMBÈE O • SISONNE | <ul style="list-style-type: none"> • MONTONE O • SISONNE AD ANELLO |
| 7 | PIVOT | 0,50 | 0,60 | 0,70 |
| | | 1 GIRO GAMBA LIBERA TESA A 45° | 1 GIRO GAMBA LIBERA TESA A 90° | 2 GIRI A GAMBA LIBERA FLESSA |
| 8 | ACROBATICA INDIETRO | 0,50 | 0,60 | 0,70 |
| | | <ul style="list-style-type: none"> • RONDATA SALTO CARPIATO DIVARICATO O • RONDATA FLICK UNITO O SMEZZATO | <ul style="list-style-type: none"> • RONDATA SALTO DIETRO RACCOLTO O • RONDATA + 2 FLICK | <ul style="list-style-type: none"> • RONDATA FLICK + FLICK TEMPO O • RONDATA FLICK + SALTO DIETRO RACCOLTO O • RONDATA SALTO DIETRO TESO O CARPIATO O • RONDATA 1/2 AVVITAMENTO |
| 9 | ACROBATICA AVANTI | 0,50 | 0,60 | 0,70 |
| | | <ul style="list-style-type: none"> • RUOTA SENZA MANI O • RIBALTATA A 1 + RUOTA | <ul style="list-style-type: none"> • RIBALTATA A 1 + RIBALTATA A 2 O • FLICK AVANTI O • SALTO GIRO AVANTI RACCOLTO | <ul style="list-style-type: none"> • RIBALTATA SENZA MANI O • SALTO GIRO AVANTI RACCOLTO SMEZZATO + RIBALTATA A 1 O A 2 |
| 10 | ACROBATICA GENERALE | 0,50 | 0,60 | 0,70 |
| | | | SALTO GIRO AVANTI SMEZZATO + RONDATA PENNELLO | SALTO GIRO AVANTI SMEZZATO + RONDATA FLICK |

LIVELLO P 5 ELEMENTI DA 0,10-0,20
LIVELLO D 5 ELEMENTI DA 0,20-0,30
LIVELLO C 6 ELEMENTI DA 0,30-0,40-0,50
LIVELLO B 6 ELEMENTI DA 0,50-0,60-0,70
LIVELLO A 7 ELEMENTI DA 0,60-0,70-0,80

(DURATA MAX MUSICA: 50")
(DURATA MAX MUSICA: 50")
(DURATA MAX MUSICA: 1' 10")
(DURATA MAX MUSICA: 1' 30")
(DURATA MAX MUSICA: 1' 30")

PER TUTTI I LIVELLI UTILIZZARE ALMENO 4 GRUPPI STRUTTURALI DIVERSI: PENALITÀ 0,50 PER ESIGENZA NON RISPETTATA

PER IL LIVELLO A E B, INSERIRE OBBLIGATORIAMENTE UN GRUPPO STRUTTURALE DI ACROBATICA AVANTI, INDIETRO O GENERALE: PENALITÀ 0,50 PER ESIGENZA NON RISPETTATA

GRIGLIA DEL CORPO LIBERO (Femminile) LIVELLO A

| N. | GRUPPO STRUTTURALE | F | G | H |
|----|-------------------------------------|---|---|---|
| 1 | ROTOLAMENTI AVANTI | 0,60 | 0,70 | 0,80 |
| | | CAPOVOLTA AVANTI + SALITA ALLA VERTICALE A GAMBE TESE E DIVARICATE DISCESA IN CAPOVOLTA AVANTI | CAPOVOLTA AVANTI + SALITA ALLA VERTICALE A GAMBE TESE E UNITE DISCESA IN CAPOVOLTA AVANTI | VERTICALE D'IMPOSTAZIONE E DISCESA IN SQUADRA |
| 2 | ROTOLAMENTI/ROVESCIAIMENTI INDIETRO | 0,60 | 0,70 | 0,80 |
| | | ROVESCIAATA DIETRO + FLICK SMEZZATO | ROVESCIAATA DIETRO + FLICK UNITO | ROVESCIAATA DIETRO + FLICK + ENJAMBÈE |
| 3 | ROVESCIAIMENTI | 0,60 | 0,70 | 0,80 |
| | | <ul style="list-style-type: none"> • VERTICALE UN GIRO PERNO O • ROVESCIAATA AVANTI + RUOTA | <ul style="list-style-type: none"> • VERTICALE DUE GIRI PERNO O • DUE ROVESCIAATE AVANTI | ROVESCIAATA AVANTI SENZA MANI |
| 4 | TENUTE | 0,60 | 0,70 | 0,80 |
| | | SQUADRA IN APPOGGIO SULLE MANI A GAMBE UNITE O DIVARICATE 2" | EQUILIBRIO CON GAMBA TESA IMPUGNATA A 160° 2" | EQUILIBRIO CON GAMBA TESA IMPUGNATA A 180° 2" |
| 5 | SALTI ARTISTICI SPINTA A 1 PIEDE | 0,60 | 0,70 | 0,80 |
| | | ENJAMBÈE | <ul style="list-style-type: none"> • ENJAMBÈE CON CAMBIO O • ENJAMBÈE AD ANELLO | <ul style="list-style-type: none"> • JOHNSON O • ENJAMBÈE CON CAMBIO AD ANELLO |
| 6 | SALTI ARTISTICI SPINTA A 2 PIEDI | 0,60 | 0,70 | 0,80 |
| | | <ul style="list-style-type: none"> • ENJAMBÈE O • SISONNE | <ul style="list-style-type: none"> • MONTONE O • SISONNE AD ANELLO | <ul style="list-style-type: none"> • ENJAMBÈE AD ANELLO O • CARPIO DIVARICATO 180° A/L (1/2 POPA) |
| 7 | PIVOT | 0,60 | 0,70 | 0,80 |
| | | 1 GIRO GAMBA LIBERA TESA A 90° | 2 GIRI A GAMBA LIBERA FLESSA | 1 GIRO 360° GAMBA TESA IMPUGNATA (160°) |
| 8 | ACROBATICA INDIETRO | 0,60 | 0,70 | 0,80 |
| | | <ul style="list-style-type: none"> • RONDATA SALTO DIETRO RACCOLTO O • RONDATA + 2 FLICK | <ul style="list-style-type: none"> • RONDATA FLICK + FLICK TEMPO O • RONDATA FLICK + SALTO DIETRO RACCOLTO O • RONDATA SALTO DIETRO TESO O CARPIATO O • RONDATA 1/2 AVVITAMENTO | <ul style="list-style-type: none"> • RONDATA FLICK + SALTO DIETRO TESO O • RONDATA AVVITAMENTO |
| 9 | ACROBATICA AVANTI | 0,60 | 0,70 | 0,80 |
| | | <ul style="list-style-type: none"> • RIBALTATA A 1 + RIBALTATA A 2 O • FLICK AVANTI O • SALTO GIRO AVANTI RACCOLTO | <ul style="list-style-type: none"> • RIBALTATA SENZA MANI O • SALTO GIRO AVANTI RACCOLTO SMEZZATO + RIBALTATA A 1 O A 2 | <ul style="list-style-type: none"> • SALTO GIRO AVANTI CARPIATO O • RIBALTATA + SALTO GIRO AVANTI RACCOLTO O • RIBALTATA A 1 SENZA MANI + RUOTA SENZA MANI |
| 10 | ACROBATICA GENERALE | 0,60 | 0,70 | 0,80 |
| | | SALTO GIRO AVANTI SMEZZATO + RONDATA PENNELLO | SALTO GIRO AVANTI SMEZZATO + RONDATA FLICK | SALTO GIRO AVANTI SMEZZATO + RONDATA SALTO DIETRO |

| | | |
|-----------|------------------------------|-------------------------------|
| LIVELLO P | 5 ELEMENTI DA 0,10-0,20 | (DURATA MAX MUSICA: 50") |
| LIVELLO D | 5 ELEMENTI DA 0,20-0,30 | (DURATA MAX MUSICA: 50") |
| LIVELLO C | 6 ELEMENTI DA 0,30-0,40-0,50 | (DURATA MAX MUSICA: 1' 10") |
| LIVELLO B | 6 ELEMENTI DA 0,50-0,60-0,70 | (DURATA MAX MUSICA: 1' 30") |
| LIVELLO A | 7 ELEMENTI DA 0,60-0,70-0,80 | (DURATA MAX MUSICA: 1' 30") |

PER TUTTI I LIVELLI UTILIZZARE ALMENO 4 GRUPPI STRUTTURALI DIVERSI: PENALITÀ 0,50 PER ESIGENZA NON RISPETTATA

PER IL LIVELLO A E B, INSERIRE OBBLIGATORIAMENTE UN GRUPPO STRUTTURALE DI ACROBATICA AVANTI, INDIETRO O GENERALE: PENALITÀ 0,50 PER ESIGENZA NON RISPETTATA

GRIGLIA DELLA TRAVE LIVELLO P

| N. | GRUPPO STRUTTURALE | A | B |
|----|------------------------------|---|--|
| | | 0,10 | 0,20 |
| 1 | ENTRATE | SALITA CON I PIEDI ALTERNATI | SALITA CON I PIEDI ALTERNATI ED ARRIVO IN ACCOSCIATA |
| | | 0,10 | 0,20 |
| 2 | SPOSTAMENTI SULLA TRAVE | 3 PASSI AVANTI SULLA PIANTA | 3 PASSI LATERALI SULLA PIANTA |
| | | 0,10 | 0,20 |
| 3 | TENUTE - EQUILIBRI | EQ GAMBA LIBERA FLESSA AVANTI PASSÈ 2" | EQ GAMBA LIBERA TESA AV/LAT 45° 2" |
| | | 0,10 | 0,20 |
| 4 | GIRI | ½ GIRO SU DUE PIEDI IN RELEVÈ | ½ GIRO SU DUE PIEDI IN RELEVÈ CON ARTI INFERIORI PIEGATI (ACCOSCIATA) |
| | | 0,10 | 0,20 |
| 5 | SALTI ARTISTICI | CHASSE' | SALTO DEL GATTO |
| | | 0,10 | 0,20 |
| 6 | SALTI IN ESTENSIONE | SALTO PENNELLO (IN ESTENSIONE) | SALTO RACCOLTO (GAMBE FLESSE) |
| | | 0,10 | 0,20 |
| 7 | ROTOLAMENTI E ROVESCIAIMENTI | POSIZIONE ACCOSCIATA + SPINTA DEI PIEDI BACINO ALLA VERTICALE | CAPOVOLTA AVANTI ARRIVO SUPINO (ANCHE PRESA SOTTO LA TRAVE) |
| | | 0,10 | 0,20 |
| 8 | USCITE | SALTO IN ESTENSIONE (PENNELLO) | <ul style="list-style-type: none"> • SALTO RACCOLTO O • SALTO DIVARICATO |

LIVELLO P 5 ELEMENTI DA 0,10-0,20 (COMPRESO ENTRATA ED USCITA)
LIVELLO D 5 ELEMENTI DA 0,20-0,30 (COMPRESO ENTRATA ED USCITA)
LIVELLO C 6 ELEMENTI DA 0,30-0,40-0,50 (COMPRESO ENTRATA ED USCITA)
LIVELLO B 6 ELEMENTI DA 0,50-0,60-0,70 (COMPRESO ENTRATA ED USCITA - FACOLTATIVA TR ALTA: ABBUONO PUNTI 0,50)
LIVELLO A 7 ELEMENTI DA 0,60-0,70-0,80 (COMPRESO ENTRATA ED USCITA - OBBLIGATORIA TR ALTA: PENALITÀ 0,50 PER ESIGENZA NON RISPETTATA)

PER TUTTI I LIVELLI UTILIZZARE ALMENO 4 GRUPPI STRUTTURALI DIVERSI: PENALITÀ 0,50 PER ESIGENZA NON RISPETTATA

GRIGLIA DELLA TRAVE LIVELLO D

| N. | GRUPPO STRUTTURALE | B | C |
|----|------------------------------|--|--|
| 1 | ENTRATE | 0,20 | 0,30 |
| | | SALITA CON I PIEDI ALTERNATI ED ARRIVO IN ACCOSCIATA | PASSAGGIO LATERALE DI UNA GAMBA TESA E ARRIVO A CAVALLO DELLA TR A GAMBE TESE E DIVARICATE (PIEDI PIÙ ALTI DELLA TR E BACINO APPOGGIATO) |
| 2 | SPOSTAMENTI SULLA TRAVE | 0,20 | 0,30 |
| | | 3 PASSI LATERALI SULLA PIANTA | 3 PASSI INDIETRO SULLA PIANTA |
| 3 | TENUTE - EQUILIBRI | 0,20 | 0,30 |
| | | EQ GAMBA LIBERA TESA AV O LAT 45° 2" | EQ GAMBA LIBERA TESA INDIETRO 45° 2" |
| 4 | GIRI | 0,20 | 0,30 |
| | | ½ GIRO SU DUE PIEDI IN RELEVÈ CON ARTI INFERIORI PIEGATI (ACCOSCIATA) | ½ GIRO A GAMBA LIBERA FLESSA |
| 5 | SALTI ARTISTICI | 0,20 | 0,30 |
| | | SALTO DEL GATTO | SALTO SFORBICIATA GAMBE TESE <90° (MINORE DI 90°) |
| 6 | SALTI IN ESTENSIONE | 0,20 | 0,30 |
| | | SALTO RACCOLTO (GAMBE FLESSE) | 2 SALTI IN ESTENSIONE CONSECUTIVI (PENNELLI) |
| 7 | ROTOLAMENTI E ROVESCIAIMENTI | 0,20 | 0,30 |
| | | CAPOVOLTA AVANTI ARRIVO SUPINO (ANCHE PRESA SOTTO LA TRAVE) | SLANCIO ALLA VERTICALE |
| 8 | USCITE | 0,20 | 0,30 |
| | | <ul style="list-style-type: none"> • SALTO RACCOLTO O • SALTO DIVARICATO | <ul style="list-style-type: none"> • RUOTA (MANI ALL' ESTREMITÀ) O • SALTO IN ESTENSIONE (PENNELLO) 180 ° A/L |

| | |
|-----------|---|
| LIVELLO P | 5 ELEMENTI DA 0,10-0,20 (COMPRESO ENTRATA ED USCITA) |
| LIVELLO D | 5 ELEMENTI DA 0,20-0,30 (COMPRESO ENTRATA ED USCITA) |
| LIVELLO C | 6 ELEMENTI DA 0,30-0,40-0,50 (COMPRESO ENTRATA ED USCITA) |
| LIVELLO B | 6 ELEMENTI DA 0,50-0,60-0,70 (COMPRESO ENTRATA ED USCITA - FACOLTATIVA TR ALTA: <u>ABBUONO PUNTI 0,50</u>) |
| LIVELLO A | 7 ELEMENTI DA 0,60-0,70-0,80 (COMPRESO ENTRATA ED USCITA - <u>OBBLIGATORIA TR ALTA: PENALITÀ 0,50 PER ESIGENZA NON RISPETTATA</u>) |

PER TUTTI I LIVELLI UTILIZZARE ALMENO 4 GRUPPI STRUTTURALI DIVERSI: PENALITÀ 0,50 PER ESIGENZA NON RISPETTATA

GRIGLIA DELLA TRAVE LIVELLO C

| N. | GRUPPO STRUTTURALE | C | D | E |
|----|-----------------------------|--|---|---|
| 1 | ENTRATE | 0,30 PASSAGGIO LATERALE DI UNA GAMBA TESA E ARRIVO A CAVALLO DELLA TR A GAMBE TESE E DIVARICATE (PIEDI PIÙ ALTI DELLA TR E BACINO APPOGGIATO) | 0,40 • BATTUTA SULLA PEDANA E SALTO IN ESTENSIONE (PENNELLO) O • SQUADRA A GAMBE DIVARICATE FLESSE | 0,50 • IN STACCATA FRONTALE O • SQUADRA A GAMBE TESE DIVARICATE |
| 2 | SPOSTAMENTI SULLA TRAVE | 0,30 3 PASSI INDIETRO SULLA PIANTA | 0,40 3 PASSI INDIETRO SUL RELEVÈ | 0,50 2 SLANCI LATERALI DELLE GAMBE CONSECUTIVI ED ALTERNATI SULLA PIANTA |
| 3 | TENUTE - EQUILIBRI | 0,30 EQ GAMBA LIBERA TESA INDIETRO 45° 2" | 0,40 EQ GAMBA LIBERA TESA 90° AV O LAT O IND 2" | 0,50 • CANDELA 2" O • PONTE 2" |
| 4 | GIRI | 0,30 ½ GIRO A GAMBA LIBERA FLESSA | 0,40 ½ GIRO A GAMBA LIBERA TESA A 45° | 0,50 ½ GIRO A GAMBA LIBERA FLESSA + ½ GIRO SU DUE PIEDI IN RELEVÈ |
| 5 | SALTI ARTISTICI | 0,30 SALTO SFORBICIATA GAMBE TESE <90° (MINORE DI 90°) | 0,40 ENJAMBÉE A 90° (LIBERO) | 0,50 SALTO DEL GATTO 180° A/L |
| 6 | SALTI IN ESTENSIONE | 0,30 2 SALTI IN ESTENSIONE CONSECUTIVI (PENNELLI) | 0,40 SALTO IN ESTENSIONE (PENNELLO) + SALTO RACCOLTO (GAMBE FLESSE) | 0,50 COSACCO + SALTO IN ESTENSIONE (PENNELLO) |
| 7 | ROTOLAMENTI E ROVESCIAMENTI | 0,30 SLANCIO ALLA VERTICALE | 0,40 • CAPOVOLTA AVANTI ARRIVO IN PIEDI (NO PRESA SOTTO LA TRAVE) O • CAPOVOLTA DIETRO (PARTENZA E ARRIVO LIBERI) | 0,50 • RUOTA O • PONTE + ROVESCIATA DIETRO |
| 8 | USCITE | 0,30 SALTO IN ESTENSIONE (PENNELLO) 180° A/L | 0,40 RUOTA (MANI ALL' ESTREMITÀ) | 0,50 RONDATA (MANI ALL' ESTREMITÀ) |

LIVELLO P

5 ELEMENTI DA 0,10-0,20 (COMPRESO ENTRATA ED USCITA)

LIVELLO D

5 ELEMENTI DA 0,20-0,30 (COMPRESO ENTRATA ED USCITA)

LIVELLO C

6 ELEMENTI DA 0,30-0,40-0,50 (COMPRESO ENTRATA ED USCITA)

LIVELLO B

6 ELEMENTI DA 0,50-0,60-0,70 (COMPRESO ENTRATA ED USCITA - FACOLTATIVA TR ALTA: ABBUONO PUNTI 0,50)

LIVELLO A

7 ELEMENTI DA 0,60-0,70-0,80 (COMPRESO ENTRATA ED USCITA - OBBLIGATORIA TR ALTA: PENALITÀ 0,50 PER ESIGENZA NON RISPETTATA)

PER TUTTI I LIVELLI UTILIZZARE ALMENO 4 GRUPPI STRUTTURALI DIVERSI: PENALITÀ 0,50 PER ESIGENZA NON RISPETTATA

GRIGLIA DELLA TRAVE LIVELLO B

| N. | GRUPPO STRUTTURALE | E | F | G |
|----|--------------------------------|---|---|---|
| 1 | ENTRATE | 0,50 | 0,60 | 0,70 |
| | | <ul style="list-style-type: none"> • IN STACCATA FRONTALE O • SQUADRA A GAMBE TESE DIVARICATE | SQUADRA A GAMBE TESE DIVARICATE 2" | <ul style="list-style-type: none"> • ENTRATA LIBERA (vedi nota 1) O • CAVPOVOLTA IN PUNTA ALLA TR |
| 2 | SPOSTAMENTI SULLA TRAVE | 0,50 | 0,60 | 0,70 |
| | | 2 SLANCI LATERALI DELLE GAMBE CONSECUTIVI ED ALTERNATI SULLA PIANTA | 3 SLANCI AVANTI DELLE GAMBE CONSECUTIVI ED ALTERNATI SULLA PIANTA | 2 SLANCI AVANTI DELLE GAMBE CONSECUTIVI ED ALTERNATI IN RELEVÈ |
| 3 | TENUTE - EQUILIBRI | 0,50 | 0,60 | 0,70 |
| | | <ul style="list-style-type: none"> • CANDELA 2" O • PONTE 2" | TENUTA GAMBA LATERALE IMPUGNATA A 160° 2" | EQ "1" 2" |
| 4 | GIRI | 0,50 | 0,60 | 0,70 |
| | | ½ GIRO A GAMBA LIBERA FLESSA + ½ GIRO SU DUE PIEDI IN RELEVÈ | 1 GIRO A GAMBA LIBERA FLESSA | <ul style="list-style-type: none"> • 1 GIRO A GAMBA LIBERA TESA A 45° O • 1/2 GIRO CON UNA GAMBA IN ACCOSCIATA E L'ALTRA LIBERA TESA LATERALE |
| 5 | SALTI ARTISTICI | 0,50 | 0,60 | 0,70 |
| | | SALTO DEL GATTO 180° A/L | SALTO SFORBICIATA A GAMBE TESE A 90° | (SPINTA A UN PIEDE) ENJAMBÈE A 90° + COSACCO |
| 6 | SALTI IN ESTENSIONE | 0,50 | 0,60 | 0,70 |
| | | COSACCO + SALTO IN ESTENSIONE (PENNELLO) | ENJAMBÈE A 90° PIEDI PARI + SALTO IN ESTENSIONE (PENNELLO) | (SPINTA A DUE PIEDI) ENJAMBÈE A 180° + SALTO IN ESTENSIONE (PENNELLO) |
| 7 | ROTOCOLAMENTI E ROVESCIAIMENTI | 0,50 | 0,60 | 0,70 |
| | | <ul style="list-style-type: none"> • RUOTA O • PONTE + ROVESCIAIA DIETRO | ROVESCIAIA INDIETRO | ROVESCIAIA AVANTI |
| 8 | USCITE | 0,50 | 0,60 | 0,70 |
| | | RONDATA (MANI ALL'ESTREMITÀ) | VERTICALE E USCITA LATERALE | <ul style="list-style-type: none"> • RIBALTATA A DUE O • SALTO GIRO AVANTI O • SALTO GIRO DIETRO RACCOLTO |

LIVELLO P 5 ELEMENTI DA 0,10-0,20 (COMPRESO ENTRATA ED USCITA)

LIVELLO D 5 ELEMENTI DA 0,20-0,30 (COMPRESO ENTRATA ED USCITA)

LIVELLO C 6 ELEMENTI DA 0,30-0,40-0,50 (COMPRESO ENTRATA ED USCITA)

LIVELLO B 6 ELEMENTI DA 0,50-0,60-0,70 (COMPRESO ENTRATA ED USCITA - FACOLTATIVA TR ALTA: ABBUONO PUNTI 0,50)

LIVELLO A 7 ELEMENTI DA 0,60-0,70-0,80 (COMPRESO ENTRATA ED USCITA - OBBLIGATORIA TR ALTA: PENALITÀ 0,50 PER ESIGENZA NON RISPETTATA)

PER TUTTI I LIVELLI UTILIZZARE ALMENO 4 GRUPPI STRUTTURALI DIVERSI: PENALITÀ 0,50 PER ESIGENZA NON RISPETTATA

PER IL LIVELLO A E B INSERIRE OBBLIGATORIAMENTE GRUPPO STRUTTURALE DI ROTOLAMENTI E ROVESCIAIMENTI
PENALITÀ 0,50 PER ESIGENZA NON RISPETTATA

nota 1: entrata non codificata nella griglia e simili (esempio: NO al semplice scavalco della trave)

GRIGLIA DELLA TRAVE LIVELLO A

| N. | GRUPPO STRUTTURALE | F | G | H |
|----|------------------------------|---|---|--|
| | | 0,60 | 0,70 | 0,80 |
| 1 | ENTRATE | SQUADRA A GAMBE TESE DIVARICATE 2" | <ul style="list-style-type: none"> • ENTRATA LIBERA (vedi nota 1) O • CAVPOVOLTA IN PUNTA ALLA TR | VERTICALE D'IMPOSTAZIONE |
| | | 0,60 | 0,70 | 0,80 |
| 2 | SPOSTAMENTI SULLA TRAVE | 3 SLANCI AVANTI DELLE GAMBE CONSECUTIVI ED ALTERNATI SULLA PIANTA | 2 SLANCI AVANTI DELLE GAMBE CONSECUTIVI ED ALTERNATI IN RELEVÈ | SLANCIO AVANTI GAMBA TESA + SLANCIO LATERALE GAMBA TESA + SLANCIO INDIETRO GAMBA FLESSA CONSECUTIVI E CON LA STESSA GAMBA |
| | | 0,60 | 0,70 | 0,80 |
| 3 | TENUTE - EQUILIBRI | TENUTA GAMBA LATERALE IMPUGNATA A 160° 2" | EQ "1" 2" | <ul style="list-style-type: none"> • VERTICALE SEGNATA O • TENUTA GAMBA LATERALE IMPUGNATA A 180° 2" |
| | | 0,60 | 0,70 | 0,80 |
| 4 | GIRI | 1 GIRO A GAMBA LIBERA FLESSA | <ul style="list-style-type: none"> • 1 GIRO A GAMBA LIBERA TESA A 45° O • 1/2 GIRO CON UNA GAMBA IN ACCOSCIATA E L'ALTRA LIBERA TESA LATERALE | <ul style="list-style-type: none"> • ½ GIRO A GAMBA LIBERA TESA A 90° O • 1 GIRO CON UNA GAMBA IN ACCOSCIATA E L'ALTRA LIBERA TESA LATERALE |
| | | 0,60 | 0,70 | 0,80 |
| 5 | SALTI ARTISTICI | SALTO SFORBICIATA A GAMBE TESE A 90° | (SPINTA A UN PIEDE) ENJAMBÈE A 90° + COSACCO | (SPINTA A UN PIEDE) ENJAMBÈE A 180° + COSACCO |
| | | 0,60 | 0,70 | 0,80 |
| 6 | SALTI IN ESTENSIONE | ENJAMBÈE A 90° PIEDI PARI + SALTO IN ESTENSIONE (PENNELLO) | (SPINTA A DUE PIEDI) ENJAMBÈE A 180° + SALTO IN ESTENSIONE (PENNELLO) | (SPINTA A DUE PIEDI) ENJAMBÈE A 180° + SALTO RACCOLTO GAMBE FLESSE |
| | | 0,60 | 0,70 | 0,80 |
| 7 | ROTOLAMENTI E ROVESCIAIMENTI | ROVESCIAIA INDIETRO | ROVESCIAIA AVANTI | <ul style="list-style-type: none"> • FLIC O • RUOTA SENZA MANI |
| | | 0,60 | 0,70 | 0,80 |
| 8 | USCITE | VERTICALE E USCITA LATERALE | <ul style="list-style-type: none"> • RIBALTATA A DUE O • SALTO GIRO AVANTI O • SALTO GIRO DIETRO RACCOLTO | <ul style="list-style-type: none"> • RONDATA SULLA TRAVE E USCITA SALTO DIETRO RACCOLTO O • RONDATA SALTO DIETRO CARPIATO O • RONDATA 1/2 AVVITAMENTO |

LIVELLO P 5 ELEMENTI DA 0,10-0,20 (COMPRESO ENTRATA ED USCITA)

LIVELLO D 5 ELEMENTI DA 0,20-0,30 (COMPRESO ENTRATA ED USCITA)

LIVELLO C 6 ELEMENTI DA 0,30-0,40-0,50 (COMPRESO ENTRATA ED USCITA)

LIVELLO B 6 ELEMENTI DA 0,50-0,60-0,70 (COMPRESO ENTRATA ED USCITA - FACOLTATIVA TR ALTA: ABBUONO PUNTI 0,50)

LIVELLO A 7 ELEMENTI DA 0,60-0,70-0,80 (COMPRESO ENTRATA ED USCITA - OBBLIGATORIA TR ALTA)

PER TUTTI I LIVELLI UTILIZZARE ALMENO 4 GRUPPI STRUTTURALI DIVERSI: PENALITÀ 0,50 PER ESIGENZA NON RISPETTATA

PER IL LIVELLO A E B INSERIRE OBBLIGATORIAMENTE GRUPPO STRUTTURALE DI ROTOLAMENTI E ROVESCIAIMENTI
PENALITÀ 0,50 PER ESIGENZA NON RISPETTATA

nota 1: entrata non codificata nella griglia e simili (esempio: NO al semplice scavalcamento della trave)

GRIGLIA DEL MINITRAMPOLINO (Femminile) LIVELLO P

SALTI AVANTI

| A | B |
|------------------|----------------------------|
| 10,50 | 11,00 |
| SALTO PENNELLO | SALTO PENNELLO 90° A/L |
| SALTO DIVARICATO | SALTO DIVARICATO A 90° A/L |
| | SALTO RACCOLTO |

SALTI INDIETRO

| A | B |
|----------------------------------|--|
| 10,50 | 11,00 |
| (DAL TELO) SALTO PENNELLO | (DAL TELO) SALTO PENNELLO 90° A/L |
| (DAL TELO) SALTO RACCOLTO | (DAL TELO) SALTO RACCOLTO 90° A/L |
| (DAL TELO) SALTO DIVARICATO | (DAL TELO) SALTO DIVARICATO 90° A/L |

| | |
|-----------|-------------------|
| LIVELLO P | 10,50-11,00 |
| LIVELLO D | 10,50-11,00-11,50 |
| LIVELLO C | 12,00-12,50-13,00 |
| LIVELLO B | 13,50-14,00-14,50 |
| LIVELLO A | 14,00-14,50-15,00 |

TAPPETONI 40 cm LIVELLI P-D-C-B-A

OBBLIGATORIO PER TUTTI I LIVELLI UN SALTO AVANTI E UN SALTO INDIETRO (PENALITA' 2 PUNTI PER ESIGENZA NON RISPETTATA AD ENTRAMBE I SALTI), SOLO LA CATEGORIA GIOVANISSIME E GIOVANI NON E' OBBLIGATORIO FARE SALTI INDIETRO (POSSONO FARE DUE SALTI AVANTI)

PER I SALTI DIETRO, CHE PARTONO DAL TELO, SONO AMMESSI DUE SALTI DI RIMBALZO

N.B.: PER TUTTI I SALTI "GIRO AVANTI CON" 180° O 360°, DOVE NON SPECIFICATO, SI PUO' SCEGLIERE SE FARLI RACCOLTI, CARPIATI O TESI

GRIGLIA DEL MINITRAMPOLINO (Femminile) LIVELLO D

SALTI AVANTI

| A | B | C |
|------------------|----------------------------|------------------------------------|
| 10,50 | 11,00 | 11,50 |
| SALTO PENNELLO | SALTO PENNELLO 90° A/L | SALTO PENNELLO 180° A/L |
| SALTO DIVARICATO | SALTO DIVARICATO A 90° A/L | CAPOVOLTA ROTOLATA ARRIVO IN PIEDI |
| | SALTO RACCOLTO | RACCOLTO 90° A/L |

SALTI INDIETRO

| A | B | C |
|----------------------------------|--|---|
| 10,50 | 11,00 | 11,50 |
| (DAL TELO) SALTO PENNELLO | (DAL TELO) SALTO PENNELLO 90° A/L | (DAL TELO) PENNELLO 180° A/L + CAPOVOLTA AVANTI |
| (DAL TELO) SALTO RACCOLTO | (DAL TELO) SALTO RACCOLTO 90° A/L | (DAL TELO) SALTO PENNELLO 360° |
| (DAL TELO) SALTO DIVARICATO | (DAL TELO) SALTO DIVARICATO 90° A/L | (DAL TELO) SALTO RACCOLTO 180° A/L |

| | |
|-----------|-------------------|
| LIVELLO P | 10,50-11,00 |
| LIVELLO D | 10,50-11,00-11,50 |
| LIVELLO C | 12,00-12,50-13,00 |
| LIVELLO B | 13,50-14,00-14,50 |
| LIVELLO A | 14,00-14,50-15,00 |

TAPPETONI 40 cm LIVELLI P-D-C-B-A

OBBLIGATORIO PER TUTTI I LIVELLI UN SALTO AVANTI E UN SALTO INDIETRO (PENALITA' 2 PUNTI PER ESIGENZA NON RISPETTATA AD ENTRAMBE I SALTI), SOLO LA CATEGORIA GIOVANISSIME E GIOVANI NON E' OBBLIGATORIO FARE SALTI INDIETRO (POSSONO FARE DUE SALTI AVANTI)

PER I SALTI DIETRO, CHE PARTONO DAL TELO, SONO AMMESSI DUE SALTI DI RIMBALZO

N.B.: PER TUTTI I SALTI "GIRO AVANTI CON" 180° O 360°, DOVE NON SPECIFICATO, SI PUO' SCEGLIERE SE FARLI RACCOLTI, CARPIATI O TESI

GRIGLIA DEL MINITRAMPOLINO (Femminile) LIVELLO C

SALTI AVANTI

| D | E | F |
|--|-------------------|--------------------------------------|
| 12,00 | 12,50 | 13,00 |
| CAPOVOLTA AVANTI ARRIVO IN PIEDI | CAPOVOLTA SALTATA | SALTO GIRO AVANTI RACCOLTO |
| | COSACCO | RIBALTATA |
| • SALTO CARPIATO DIVARICATO O • RACCOLTO 180° A/L | PENNELLO 360° A/L | TUFFO (CORPO PARALLELO AI TAPPETONI) |

SALTI INDIETRO

| D | E | F |
|--------------------|-----------------------------|--------------------|
| 12,00 | 12,50 | 13,00 |
| RONDATA + PENNELLO | RONDATA + PENNELLO 180° A/L | RONDATA FLIC |
| RONDATA + RACCOLTO | RONDATA SALTO CARPIATO | RONDATA + CERVO |
| | | RONDATA + ENJAMBÈE |

| | |
|-----------|-------------------|
| LIVELLO P | 10,50-11,00 |
| LIVELLO D | 10,50-11,00-11,50 |
| LIVELLO C | 12,00-12,50-13,00 |
| LIVELLO B | 13,50-14,00-14,50 |
| LIVELLO A | 14,00-14,50-15,00 |

TAPPETONI 40 cm LIVELLI P-D-C-B-A

OBBLIGATORIO PER TUTTI I LIVELLI UN SALTO AVANTI E UN SALTO INDIETRO (PENALITÀ 2 PUNTI PER ESIGENZA NON RISPETTATA AD ENTRAMBE I SALTI), SOLO LA CATEGORIA GIOVANISSIME E GIOVANI NON È OBBLIGATORIO FARE SALTI INDIETRO (POSSONO FARE DUE SALTI AVANTI)

PER I SALTI DIETRO, CHE PARTONO DAL TELO, SONO AMMESSI DUE SALTI DI RIMBALZO

N.B.: PER TUTTI I SALTI "GIRO AVANTI CON" 180° O 360°, DOVE NON SPECIFICATO, SI PUÒ SCEGLIERE SE FARLI RACCOLTI, CARPIATI O TESI

GRIGLIA DEL MINITRAMPOLINO (Femminile) LIVELLO B

SALTI AVANTI

| G | H | I |
|--|--------------------------|---|
| 13,50 | 14,00 | 14,50 |
| SALTO GIRO AVANTI CARPIATO | SALTO GIRO AVANTI TESO | SALTO GIRO AVANTI 180° (1/2 AVVITAMENTO) |
| FLIC | ENJAMBÈE 180° A/L | <ul style="list-style-type: none"> • COSACCO 360° A/L O • ENJAMBÈE 360° A/L |
| <ul style="list-style-type: none"> • CERVO AD ANELLO O • CARPIO 180° A/L | CERVO AD ANELLO 180° A/L | CERVO AD ANELLO 360° A/L |

SALTI INDIETRO

| G | H | I |
|--|----------------------------------|--|
| 13,50 | 14,00 | 14,50 |
| <ul style="list-style-type: none"> • RONDATA SALTO GIRO INDIETRO RACCOLTO O • CARPIATO | RONDATA SALTO GIRO INDIETRO TESO | RONDATA SALTO GIRO INDIETRO 180° (1/2 AVVITAMENTO) |
| RONDATA + ENJAMBÈE AD ANELLO | RONDATA + ENJAMBÈE 180° A/L | RONDATA + ENJAMBÈE 360° A/L |
| RONDATA + CERVO AD ANELLO | RONDATA + CERVO 180° A/L | RONDATA + CERVO 360° A/L |

| | |
|-----------|-------------------|
| LIVELLO P | 10,50-11,00 |
| LIVELLO D | 10,50-11,00-11,50 |
| LIVELLO C | 12,00-12,50-13,00 |
| LIVELLO B | 13,50-14,00-14,50 |
| LIVELLO A | 14,00-14,50-15,00 |

TAPPETONI 40 cm LIVELLI P-D-C-B-A

OBBLIGATORIO PER TUTTI I LIVELLI UN SALTO AVANTI E UN SALTO INDIETRO (PENALITA' 2 PUNTI PER ESIGENZA NON RISPETTATA AD ENTRAMBE I SALTI), SOLO LA CATEGORIA GIOVANISSIME E GIOVANI NON E' OBBLIGATORIO FARE SALTI INDIETRO (POSSONO FARE DUE SALTI AVANTI)

PER I SALTI DIETRO, CHE PARTONO DAL TELO, SONO AMMESSI DUE SALTI DI RIMBALZO

N.B.: PER TUTTI I SALTI "GIRO AVANTI CON" 180° O 360°, DOVE NON SPECIFICATO, SI PUO' SCEGLIERE SE FARLI RACCOLTI, CARPIATI O TESI

GRIGLIA DEL MINITRAMPOLINO (Femminile) LIVELLO A

SALTI AVANTI

| H | I | J |
|--------------------------|---|---|
| 14,00 | 14,50 | 15,00 |
| SALTO GIRO AVANTI TESO | SALTO GIRO AVANTI 180° (1/2 AVVITAMENTO) | SALTO GIRO AVANTI 360° (1 AVVITAMENTO) |
| ENJAMBÈE 180° A/L | <ul style="list-style-type: none"> • COSACCO 360° A/L O • ENJAMBÈE 360° A/L | CARPIO 360° A/L (POPA) |
| CERVO AD ANELLO 180° A/L | CERVO AD ANELLO 360° A/L | ENJAMBÈE AD ANELLO 360° A/L |

SALTI INDIETRO

| H | I | J |
|-------------------------------------|---|---|
| 14,00 | 14,50 | 15,00 |
| RONDATA SALTO GIRO INDIETRO TESO | RONDATA SALTO GIRO INDIETRO 180° (1/2 AVVITAMENTO) | RONDATA SALTO GIRO INDIETRO 360° (1 AVVITAMENTO) |
| RONDATA + ENJAMBÈE 180° A/L | RONDATA + ENJAMBÈE 360° A/L | RONDATA TWIST |
| RONDATA + CERVO 180° A/L | RONDATA + CERVO 360° A/L | <ul style="list-style-type: none"> • RONDATA + ENJAMBÈE AD ANELLO 360° A/L O • RONDATA + CERVO AD ANELLO 360° A/L |

| | |
|-----------|-------------------|
| LIVELLO P | 10,50-11,00 |
| LIVELLO D | 10,50-11,00-11,50 |
| LIVELLO C | 12,00-12,50-13,00 |
| LIVELLO B | 13,50-14,00-14,50 |
| LIVELLO A | 14,00-14,50-15,00 |

TAPPETONI 40 cm LIVELLI P-D-C-B-A

OBBLIGATORIO PER TUTTI I LIVELLI UN SALTO AVANTI E UN SALTO INDIETRO (PENALITA' 2 PUNTI PER ESIGENZA NON RISPETTATA AD ENTRAMBE I SALTI), SOLO LA CATEGORIA GIOVANISSIME E GIOVANI NON E' OBBLIGATORIO FARE SALTI INDIETRO (POSSONO FARE DUE SALTI AVANTI)

PER I SALTI DIETRO, CHE PARTONO DAL TELO, SONO AMMESSI DUE SALTI DI RIMBALZO

N.B.: PER TUTTI I SALTI "GIRO AVANTI CON" 180° O 360°, DOVE NON SPECIFICATO, SI PUO' SCEGLIERE SE FARLI RACCOLTI, CARPIATI O TESI

GRIGLIA DEL VOLTEGGIO (Femminile) LIVELLO P

| A | B |
|-------------------------|--|
| 10,50 | 11,00 |
| SALTO PENNELLO | CAPOVOLTA AVANTI ROTOLATA ARRIVO SEDUTO |
| SALTO RACCOLTO | SALTO PENNELLO 90° A/L |
| SALTO DIVARICATO | SALTO RACCOLTO 90° A/L |

| | |
|-----------|-------------------|
| LIVELLO P | 10,50-11,00 |
| LIVELLO D | 10,50-11,00-11,50 |
| LIVELLO C | 12,00-12,50-13,00 |
| LIVELLO B | 13,50-14,00-14,50 |
| LIVELLO A | 14,00-14,50-15,00 |

TAPPETONI 40 cm LIVELLI P

TAPPETONI 60 cm LIVELLO D-C

TAPPETONI 80 cm LIVELLI B-A

PER TUTTI I LIVELLI SI ESEGUONO DUE SALTI UGUALI O DIVERSI (ANCHE DI VALORE DIVERSO).
AI FINI DELLA CLASSIFICA SARÀ CONTEGGIATO IL MIGLIORE

GRIGLIA DEL VOLTEGGIO (Femminile) LIVELLO D

| A | B | C |
|-------------------------|--|---|
| 10,50 | 11,00 | 11,50 |
| SALTO PENNELLO | CAPOVOLTA AVANTI ROTOLATA ARRIVO SEDUTO | CAPOVOLTA AVANTI ARRIVO IN PIEDI |
| SALTO RACCOLTO | SALTO PENNELLO 90° A/L | SALTO PENNELLO 180° A/L |
| SALTO DIVARICATO | SALTO RACCOLTO 90° A/L | SALTO RACCOLTO 180° A/L |

| | |
|-----------|-------------------|
| LIVELLO P | 10,50-11,00 |
| LIVELLO D | 10,50-11,00-11,50 |
| LIVELLO C | 12,00-12,50-13,00 |
| LIVELLO B | 13,50-14,00-14,50 |
| LIVELLO A | 14,00-14,50-15,00 |

TAPPETONI 40 cm LIVELLI P

TAPPETONI 60 cm LIVELLO D-C

TAPPETONI 80 cm LIVELLI B-A

PER TUTTI I LIVELLI SI ESEGUONO DUE SALTU UGUALI O DIVERSI (ANCHE DI VALORE DIVERSO).

AI FINI DELLA CLASSIFICA SARÀ CONTEGGIATO IL MIGLIORE

GRIGLIA DEL VOLTEGGIO (Femminile) LIVELLO C

| D | E | F |
|--------------------------------|---------------------------------------|--|
| 12,00 | 12,50 | 13,00 |
| CAPOVOLTA SALTATA | VERTICALE SPINTA ARRIVO SUPINO | RIBALTATA |
| VERTICALE ARRIVO SUPINO | | RONDATA PIEDI IN PEDANA + ARRIVO SUPINO IN TENUTA SUI TAPPETONI |
| SALTO PENNELLO 180° A/L | RUOTA LATERALE | RUOTA FRONTALE |

| | |
|-----------|-------------------|
| LIVELLO P | 10,50-11,00 |
| LIVELLO D | 10,50-11,00-11,50 |
| LIVELLO C | 12,00-12,50-13,00 |
| LIVELLO B | 13,50-14,00-14,50 |
| LIVELLO A | 14,00-14,50-15,00 |

TAPPETONI 40 cm LIVELLI P

TAPPETONI 60 cm LIVELLO D-C

TAPPETONI 80 cm LIVELLI B-A

PER TUTTI I LIVELLI SI ESEGUONO DUE SALTI UGUALI O DIVERSI (ANCHE DI VALORE DIVERSO).
AI FINI DELLA CLASSIFICA SARÀ CONTEGGIATO IL MIGLIORE

GRIGLIA DEL VOLTEGGIO (Femminile) LIVELLO B

| G | H | I |
|---|--|--|
| 13,50 | 14,00 | 14,50 |
| RIBALTATA + CAPOVOLTA | SALTO GIRO AVANTI RACCOLTO | <ul style="list-style-type: none"> • SALTO GIRO AVANTI CARPIATO O • SALTO GIRO AVANTI RACCOLTO CON 1/2 AVVITAMENTO |
| RONDATA PIEDI IN PEDANA + ARRIVO IN CANDELA SUI TAPPETONI | RONDATA PIEDI IN PEDANA + CAPOVOLTA DIETRO ARRIVO IN PIEDI SUI TAPPETONI | RONDATA PIEDI IN PEDANA + SALTO GIRO DIETRO RACCOLTO ARRIVO IN GINOCCHIO SUI TAPPETONI |
| RONDATA SUI TAPPETONI | RONDATA FLIC TUTTO SUI TAPPETONI | RONDATA SU PEDANA + FLIC SUI TAPPETONI |

| | |
|-----------|-------------------|
| LIVELLO P | 10,50-11,00 |
| LIVELLO D | 10,50-11,00-11,50 |
| LIVELLO C | 12,00-12,50-13,00 |
| LIVELLO B | 13,50-14,00-14,50 |
| LIVELLO A | 14,00-14,50-15,00 |

TAPPETONI 40 cm LIVELLI P

TAPPETONI 60 cm LIVELLO D-C

TAPPETONI 80 cm LIVELLI B-A

PER TUTTI I LIVELLI SI ESEGUONO DUE SALTU UGUALI O DIVERSI (ANCHE DI VALORE DIVERSO).
AI FINI DELLA CLASSIFICA SARÀ CONTEGGIATO IL MIGLIORE

GRIGLIA DEL VOLTEGGIO (Femminile) LIVELLO A

| H | I | J |
|---|--|--|
| 14,00 | 14,50 | 15,00 |
| SALTO GIRO AVANTI RACCOLTO | <ul style="list-style-type: none"> • SALTO GIRO AVANTI CARPIATO O • SALTO GIRO AVANTI RACCOLTO CON 1/2 AVVITAMENTO | <ul style="list-style-type: none"> • SALTO GIRO AVANTI TESO O • SALTO GIRO AVANTI RACCOLTO CON AVVITAMENTO |
| RONDATA PIEDI IN PEDANA + CAPOVOLTA DIETRO ARRIVO IN PIEDI SUI TAPPETONI | RONDATA PIEDI IN PEDANA + SALTO GIRO DIETRO RACCOLTO ARRIVO IN GINOCCHIO SUI TAPPETONI | RONDATA PIEDI IN PEDANA + SALTO GIRO DIETRO RACCOLTO SUI TAPPETONI |
| RONDATA FLIC TUTTO SUI TAPPETONI | RONDATA SU PEDANA + FLIC SUI TAPPETONI | RONDATA SU PEDANA + 2 FLIC SUI TAPPETONI |

| | |
|-----------|-------------------|
| LIVELLO P | 10,50-11,00 |
| LIVELLO D | 10,50-11,00-11,50 |
| LIVELLO C | 12,00-12,50-13,00 |
| LIVELLO B | 13,50-14,00-14,50 |
| LIVELLO A | 14,00-14,50-15,00 |

TAPPETONI 40 cm LIVELLI P

TAPPETONI 60 cm LIVELLO D-C

TAPPETONI 80 cm LIVELLI B-A

PER TUTTI I LIVELLI SI ESEGUONO DUE SALTI UGUALI O DIVERSI (ANCHE DI VALORE DIVERSO).
AI FINI DELLA CLASSIFICA SARÀ CONTEGGIATO IL MIGLIORE

GRIGLIA DELLE PARALLELE ASIMMETRICHE (Femminile) LIVELLO P

| N. | GRUPPO STRUTTURALE | A | B |
|----|----------------------------------|---|--|
| | | 0,10 | 0,20 |
| 1 | ENTRATE | DALLA PEDANA SALIRE ALL'APPOGGIO RITTO FRONTALE | ENTRATA IN CAPOVOLTA DIETRO ALL'APPOGGIO RITTO FRONTALE CON SLANCIO DI UNA GAMBA |
| | | 0,10 | 0,20 |
| 2 | SLANCI, VERTICALI | (DALL'APPOGGIO) PASSAGGIO DI UN ARTO OLTRE LO STAGGIO PER ARRIVARE, IN SPINTA, IN DIVARICATA SAGITTALE SULLO STAGGIO A.I TESI | (DALL'APPOGGIO) SLANCIO DIETRO A GAMBE UNITE E CORPO TESO : PIEDI ANCHE SOTTO LO STAGGIO |
| | | 0,10 | 0,20 |
| 3 | OSCILLAZIONI, GRANVOLTE INDIETRO | (DALL'APPOGGIO) UNA TRASLOCAZIONE LATERALE (DX-SX O SX-DX) | (DALL'APPOGGIO) DUE TRASLOCAZIONI LATERALI (DX-SX DX-SX O SX-DX SX-DX) |
| | | 0,10 | 0,20 |
| 4 | GIRI INDIETRO | | |
| | | 0,10 | 0,20 |
| 5 | GIRI AVANTI | | |
| | | 0,10 | 0,20 |
| 6 | USCITE | DALL'APPOGGIO: SLANCIO E SPINTA INDIETRO E ATTERRO FRONTE ALLO STAGGIO | CAPOVOLTA AVANTI |

LIVELLO P 4 ELEMENTI DA 0,10-0,20 (COMPRESO ENTRATA ED USCITA)
LIVELLO D 5 ELEMENTI DA 0,20-0,30 (COMPRESO ENTRATA ED USCITA)
LIVELLO C 6 ELEMENTI DA 0,30-0,40-0,50 (COMPRESO ENTRATA ED USCITA)
LIVELLO B 6 ELEMENTI DA 0,50-0,60-0,70 (COMPRESO ENTRATA ED USCITA)
LIVELLO A 7 ELEMENTI DA 0,60-0,70-0,80 (COMPRESO ENTRATA ED USCITA)

GRIGLIA DELLE PARALLELE ASIMMETRICHE (Femminile) LIVELLO D

| N. | GRUPPO STRUTTURALE | B | C |
|----|----------------------------------|--|--|
| | | 0,20 | 0,30 |
| 1 | ENTRATE | ENTRATA IN CAPOVOLTA DIETRO ALL'APPOGGIO RITTO FRONTALE CON SLANCIO DI UNA GAMBA | BATTUTA IN PEDANA E ARRIVO ALL'APPOGGIO ALLO STAGGIO BASSO, CON O SENZA RINCORSA |
| 2 | SLANCI, VERTICALI | (DALL'APPOGGIO) SLANCIO DIETRO A GAMBE UNITE E CORPO TESO : PIEDI ANCHE SOTTO LO STAGGIO | COME B MA SLANCIO OLTRE LO STAGGIO A CORPO TESO (PIEDI ALTEZZA SPALLE) |
| 3 | OSCILLAZIONI, GRANVOLTE INDIETRO | (DALL'APPOGGIO) DUE TRASLOCAZIONI LATERALI (DX-SX DX-SX O SX-DX SX-DX) | 2 OSCILLAZIONI ALLO S.S. |
| 4 | GIRI INDIETRO | | GIRO INDIETRO CON UNA GAMBA TESA INFILATA (BASCULE) |
| 5 | GIRI AVANTI | | GIRO ADDOMINALE AVANTI (OCHETTA) |
| 6 | USCITE | CAPOVOLTA AVANTI | GUIZZO |

LIVELLO P 4 ELEMENTI DA 0,10-0,20 (COMPRESO ENTRATA ED USCITA)
LIVELLO D 5 ELEMENTI DA 0,20-0,30 (COMPRESO ENTRATA ED USCITA)
LIVELLO C 6 ELEMENTI DA 0,30-0,40-0,50 (COMPRESO ENTRATA ED USCITA)
LIVELLO B 6 ELEMENTI DA 0,50-0,60-0,70 (COMPRESO ENTRATA ED USCITA)
LIVELLO A 7 ELEMENTI DA 0,60-0,70-0,80 (COMPRESO ENTRATA ED USCITA)

GRIGLIA DELLE PARALLELE ASIMMETRICHE (Femminile) LIVELLO C

| N. | GRUPPO STRUTTURALE | C | D | E |
|----|----------------------------------|--|--|---|
| 1 | ENTRATE | 0,30 | 0,40 | 0,50 |
| | | BATTUTA IN PEDANA E ARRIVO ALL'APPOGGIO ALLO STAGGIO BASSO, CON O SENZA RINCORSA | ENTRATA IN CAPOVOLTA DIETRO DI FORZA ALL'APPOGGIO RITTO FRONTALE | KIPPE CON UNA GAMBA INFILATA |
| 2 | SLANCI, VERTICALI | 0,30 | 0,40 | 0,50 |
| | | COME B MA SLANCIO OLTRE LO STAGGIO A CORPO TESO (PIEDI ALTEZZA SPALLE) | (DALL'APPOGGIO) SLANCIO DIETRO A GAMBE DIVARICATE E CORPO QUADRATO | (DALL'APPOGGIO) SLANCIO DIETRO IN VERTICALE A GAMBE DIVARICATE E CORPO QUADRATO |
| 3 | OSCILLAZIONI, GRANVOLTE INDIETRO | 0,30 | 0,40 | 0,50 |
| | | 2 OSCILLAZIONI ALLO S.S. | | S.S. DALL'OSCILL. IN AVANTI SALIRE ALL'APPOGGIO IN CAPOVOLTA A GAMBE TESI |
| 4 | GIRI INDIETRO | 0,30 | 0,40 | 0,50 |
| | | GIRO INDIETRO CON UNA GAMBA TESA INFILATA (BASCULE) | | GIRO ADDOMINALE |
| 5 | GIRI AVANTI | 0,30 | 0,40 | 0,50 |
| | | GIRO ADDOMINALE AVANTI (OCHETTA) | | GIRO DI PIANTA AVANTI A GAMBE PIEGATE UNITE E/O DIVARICATE |
| 6 | USCITE | 0,30 | 0,40 | 0,50 |
| | | GUIZZO | FIORETTO A.I..TESI E UNITI O DIVARICATI ALLO STAGGIO BASSO | FIORETTO A.I..TESI E UNITI O DIVARICATI ALLO STAGGIO ALTO |

LIVELLO P 4 ELEMENTI DA 0,10-0,20 (COMPRESO ENTRATA ED USCITA)
LIVELLO D 5 ELEMENTI DA 0,20-0,30 (COMPRESO ENTRATA ED USCITA)
LIVELLO C 6 ELEMENTI DA 0,30-0,40-0,50 (COMPRESO ENTRATA ED USCITA)
LIVELLO B 6 ELEMENTI DA 0,50-0,60-0,70 (COMPRESO ENTRATA ED USCITA)
LIVELLO A 7 ELEMENTI DA 0,60-0,70-0,80 (COMPRESO ENTRATA ED USCITA)

GRIGLIA DELLE PARALLELE ASIMMETRICHE (Femminile) LIVELLO B

| N. | GRUPPO STRUTTURALE | E | F | G |
|----|----------------------------------|---|--|---|
| 1 | ENTRATE | 0,50 | 0,60 | 0,70 |
| | | KIPPE CON UNA GAMBA INFILATA | KIPPE | DAVANTI ALLO STAGGIO ALTO, BATTUTA IN PEDANA ARRIVARE ALLA SOSPENSIONE ALLO ST.ALTO ANCHE CON RINCORSA |
| 2 | SLANCI, VERTICALI | 0,50 | 0,60 | 0,70 |
| | | (DALL'APPOGGIO) SLANCIO DIETRO IN VERTICALE A GAMBE DIVARICATE E CORPO QUADRATO | (DALL'APPOGGIO) SLANCIO DIETRO IN VERTICALE A GAMBE UNITE E CORPO TESO | (DALL'APPOGGIO) SLANCIO DIETRO E POSA DEI PIEDI SULLO STAGGIO A GAMBE TESE DIVARICATE |
| 3 | OSCILLAZIONI, GRANVOLTE INDIETRO | 0,50 | 0,60 | 0,70 |
| | | S.S. DALL'OSCILL. IN AVANTI SALIRE ALL'APPOGGIO IN CAPOVOLTA A GAMBE TESE | | CAPOVOLTA DIETRO A GAMBE UNITE E CORPO ALL'ALTEZZA DELLO STAGGIO |
| 4 | GIRI INDIETRO | 0,50 | 0,60 | 0,70 |
| | | GIRO ADDOMINALE | GIRO ADDOMINALE STACCATO | GIRO DI PIANTA DIETRO A GAMBE PIEGATE UNITE O DIVARICATE |
| 5 | GIRI AVANTI | 0,50 | 0,60 | 0,70 |
| | | GIRO DI PIANTA AVANTI A GAMBE PIEGATE UNITE E/O DIVARICATE | | GIRO DI PIANTA AVANTI A GAMBE UNITE E TESE DALL'INIZIO ALLA FINE DEL GIRO |
| 6 | USCITE | 0,50 | 0,60 | 0,70 |
| | | FIORETTO A.I..TESE E UNITI O DIVARICATI ALLO STAGGIO ALTO | FIORETTO 180° ALLO STAGGIO ALTO O STAGGIO BASSO | FIORETTO 360° ALLO STAGGIO ALTO O STAGGIO BASSO DALLA SOSPENSIONE S.S. OSCILLARE E SALTO AV O IND RACC. |

| | |
|-----------|---|
| LIVELLO P | 4 ELEMENTI DA 0,10-0,20 (COMPRESO ENTRATA ED USCITA) |
| LIVELLO D | 5 ELEMENTI DA 0,20-0,30 (COMPRESO ENTRATA ED USCITA) |
| LIVELLO C | 6 ELEMENTI DA 0,30-0,40-0,50 (COMPRESO ENTRATA ED USCITA) |
| LIVELLO B | 6 ELEMENTI DA 0,50-0,60-0,70 (COMPRESO ENTRATA ED USCITA) |
| LIVELLO A | 7 ELEMENTI DA 0,60-0,70-0,80 (COMPRESO ENTRATA ED USCITA) |

GRIGLIA DELLE PARALLELE ASIMMETRICHE (Femminile) LIVELLO A

| N. | GRUPPO STRUTTURALE | F | G | H |
|----|----------------------------------|--|---|---|
| 1 | ENTRATE | 0,60 | 0,70 | 0,80 |
| | | KIPPE | DAVANTI ALLO STAGGIO ALTO, BATTUTA IN PEDANA ARRIVARE ALLA SOSPENSIONE ALLO ST.ALTO ANCHE CON RINCORSA | DAVANTI ALLO STAGGIO ALTO, BATTUTA IN PEDANA E CON 180° ARRIVARE ALLA SOSPENSIONE ALLO ST.ALTO ANCHE CON RINCORSA |
| 2 | SLANCI, VERTICALI | 0,60 | 0,70 | 0,80 |
| | | (DALL'APPOGGIO) SLANCIO DIETRO IN VERTICALE A GAMBE UNITE E CORPO TESO | (DALL'APPOGGIO) SLANCIO DIETRO E POSA DEI PIEDI SULLO STAGGIO A GAMBE TESE DIVARICATE | (DALL'APPOGGIO) SLANCIO DIETRO E POSA DEI PIEDI SULLO STAGGIO A GAMBE TESE UNITE |
| 3 | OSCILLAZIONI, GRANVOLTE INDIETRO | 0,60 | 0,70 | 0,80 |
| | | | CAPOVOLTA DIETRO A GAMBE UNITE E CORPO ALL'ALTEZZA DELLO STAGGIO | CAPOVOLTA DIETRO (O GIRO DI PIANTA DIETRO) ALLA VERTICALE |
| 4 | GIRI INDIETRO | 0,60 | 0,70 | 0,80 |
| | | GIRO ADDOMINALE STACCATO | GIRO DI PIANTA DIETRO A GAMBE PIEGATE UNITE O DIVARICATE | GIRO DI PIANTA DIETRO A GAMBE UNITE E TESE DALL'INIZIO ALLA FINE DEL GIRO |
| 5 | GIRI AVANTI | 0,60 | 0,70 | 0,80 |
| | | | GIRO DI PIANTA AVANTI A GAMBE UNITE E TESE DALL'INIZIO ALLA FINE DEL GIRO | KIPPE STAGGIO ALTO |
| 6 | USCITE | 0,60 | 0,70 | 0,80 |
| | | FIORETTO 180° ALLO STAGGIO ALTO O STAGGIO BASSO | FIORETTO 360° ALLO STAGGIO ALTO O STAGGIO BASSO DALLA SOSPENSIONE S.S. OSCILLARE E SALTO AV O IND RACC. | |

LIVELLO P 4 ELEMENTI DA 0,10-0,20 (COMPRESO ENTRATA ED USCITA)
LIVELLO D 5 ELEMENTI DA 0,20-0,30 (COMPRESO ENTRATA ED USCITA)
LIVELLO C 6 ELEMENTI DA 0,30-0,40-0,50 (COMPRESO ENTRATA ED USCITA)
LIVELLO B 6 ELEMENTI DA 0,50-0,60-0,70 (COMPRESO ENTRATA ED USCITA)
LIVELLO A 7 ELEMENTI DA 0,60-0,70-0,80 (COMPRESO ENTRATA ED USCITA)



LIBERTAS

**GINNASTICA ARTISTICA MASCHILE
GRIGLIE**

ESERCIZI DI LIBERA COMPOSIZIONE CON 8 ELEMENTI DIVERSI (7 ELEMENTI PIU' L'USCITA). PIU' UN BONUS SUPPLEMENTARE DI 0,50 PER L'USCITA (GRUPPO STRUTTURALE 4,5). NELL'ESERCIZIO E' POSSIBILE INSERIRE ANCHE ELEMENTI DI PIU' ALTO VALORE, RISPETTO A QUELLI DELLA PROPRIA CATEGORIA, MA IN QUEL CASO IL VALORE DI TALI ELEMENTI SARA' QUELLO MASSIMO CONSENTITO PER LA CATEGORIA DI APPARTENENZA. E' POSSIBILE RIPETERE UN SOLO ELEMENTO, EVENTUALI RIPETIZIONI NON SARANNO PRESE IN CONSIDERAZIONE PER LA NOTA DI PARTENZA, MA VALUTATE E PENALIZZATE UGUALMENTE COME ESECUZIONE. LA NOTA DI PARTENZA DELL'ESERCIZIO SARA' DATA DALLA NOTA D (SOMMA DEI VALORI DEGLI ELEMENTI RICHIESTI, ESEGUITI E RICONOSCIUTI COMPRESA L'USCITA, + P. 0,50 PER IL GRUPPO USCITA) + LA NOTA E(P. 10 MENO LE PENALITA' ; LA PENALITA PER ELEMENTI MANCANTI SARA' 0,50 OGNI VOLTA.

PROMOZIONE 5 (A-B)

SERIE D (A-B-C)

SERIE C (A-B-C-D)

SERIE B (A-B-C-D-E)

SERIE A (A-B-C-D-E-F)

GRIGLIA DEL CORPO LIBERO (Maschile)

| GR.STRUT. | A 0,10 | B 0,20 | C 0,30 | D 0,40 | E 0,50 | F 0,60 |
|---------------|---|---------------------------------------|-------------------------------------|--|---|--|
| 1 | Candela - 2" | tenuta gamba tesa laterale 90° - 2" | orizzontale prona - 2" | orizzontale costale - 2" | squadra massima unita o divaricata con gambe verticali - 2" | cap. av. + verticale di impostazione + cap. av. |
| | squadra equilibrata - 2" tenuta gamba tesa avanti 90° - 2" | | | squadra unita o divaricata - 2" | verticale d'impostazione e capovolta avanti | verticale di impostazione - 2" |
| | da seduti, flessione av. Del busto a gambe unite o divaricate | spaccata sagittale - 2" | ponte - 2" | spaccata frontale - 2" | / | / |
| 2 | capovolta avanti | capovolta avanti saltata | tuffo | capovolta av. + verticale gambe divaricate e flesse | capovolta av. + verticale gambe divaricate e tese | cap. av. + verticale gambe unite e tese |
| | capovolta dietro a gambe divaricate | capovolta dietro a gambe unite e tese | capovolta dietro alla verticale | capovolta dietro alla verticale braccia tese | capovolta dietro alla verticale + cambio 180° | capovolta dietro alla verticale + cambio 360° |
| 3 | verticale di passaggio | verticale e capovolta avanti | verticale + cambio 180° | verticale e ponte - 2" | verticale + cambio 360° | verticale + cambio 360° e capovolta avanti |
| | | | | dalla verticale Healy con arrivo corpo proteso avanti, anche in appoggio dorsale | verticale tenuta 2" | |
| | pennello raccolto | sforbiciata | salto carpiato divaricato | da corpo proteso dietro, saltare in avanti a gambe divaricate all'appoggio dorsale | / | / |
| pennello 180° | pennello 360° | | | | | |
| 4 | / | premulinello | premulinello ds. + premulinello sn. | 1/2 mulinello | premulinello alla verticale di passaggio | 1 mulinello unito o divaricato |
| | ruota | ruota su una mano rondata | rondata con 1/4 di giro esterno | kippe sulle fronte | ruota senza mani | / |
| 5 | / | / | ribaltata 1 | ribaltata 1 + ribaltata 2 | ribaltata + tuffo | salto giro avanti teso salto giro avanti con 1/2 avvitamento |
| | | | ribaltata 2 | flic flac avanti | ribaltata + salto giro avanti | salto giro avanti + salto giro avanti |
| | / | salto giro avanti | salto giro av. Smezzato + rondata | salto giro avanti smezzato + ribaltata flic flac avanti + salto giro avanti | | |
| | / | / | flic flac dietro | 2 flic flac dietro | flic flac dietro + salto giro raccolto | flic flac dt. + salto giro teso o carpiato salto tempo + flic flac dietro |
| | | | | salto giro dietro raccolto | salto giro dietro carpiato | twist |
| | | | | salto giro dietro teso | salto giro avanti teso con 1 avvitamento | |
| | | | | salto giro dietro con 1/2 avvitamento | teso dietro avanti con 1 avvitamento | |

GRIGLIA DEL MINITRAMPOLINO (Maschile)

| A | B | C | D | E | F | G | H |
|----------------|------------------------|---------------|----------------------|----------------------------|------------------|-------------------------------|-------------------------------|
| 12,20 | 12,40 | 12,60 | 12,80 | 13 | 13,40 | 13,60 | 14,00 |
| SALTO PENNELLO | PENNELLO DIVARICATO | PENNELLO 180° | TUFFO E CAPOVOLTA | VERTICALE ARRIVO SUPINO | FLIC FLAC AVANTI | SALTO GIRO AVANTI RACCOLTO | SALTO GIRO AVANTI CARPIATO |

SCEGLIERE UN SALTO: SI RIPETE DUE VOLTE LO STESSO, VALE IL MIGLIORE.

PROMOZIONE SALT A-E ALTEZZA TAPPETONI 40 CM

SERIE D SALT A-F ALTEZZA TAPPETONI 40 CM

SERIE C SALT A-H ALTEZZA TAPPETONI 40 CM

SERIE B SALT A-H ALTEZZA TAPPETONI 40 CM

SERIE A SALT A-H ALTEZZA TAPPETONI 40 CM

GRIGLIA DEL VOLTEGGIO (Maschile)

| A | B | C | D | E | F | G | H |
|----------------|-----------|----------------------|-----------|-------------------------------------|-------|---------|-------------|
| 12,20 | 12,40 | 12,60 | 12,80 | 13 | 13,40 | 13,60 | 14,00 |
| SALTO PENNELLO | CAPOVOLTA | TUFFO E CAPOVOLTA | VERTICALE | VERTICALE SPINTA E ARRIVO SUPINI | RUOTA | RONDATA | FLIC AVANTI |

SCEGLIERE UN SALTO: SI RIPETE DUE VOLTE LO STESSO, VALE IL MIGLIORE.

PROMOZIONE SALT A-E ALTEZZA TAPPETONI 40 CM

SERIE D SALT A-F ALTEZZA TAPPETONI 60 CM

SERIE C SALT A-H ALTEZZA TAPPETONI 60 CM

SERIE B SALT A-H ALTEZZA TAPPETONI 80 CM

SERIE A SALT A-H ALTEZZA TAPPETONI 80 CM

MODULO D'ISCRIZIONE GARA DEL: _____ / _____ / _____

Tesserata con : _____
 da inviare via e-mail agli indirizzi teresacalcoglia@alice.it e libertassalerno@virgilio.it
ALMENO 15 GIORNI PRIMA DELLA GARA

INDIVIDUALE E DI SQUADRA

ATTENZIONE: compilare i campi in MAIUSCOLO

| n. | Cognome | Nome | Sexo (M o F) | Data di nascita (gg/mm/aa) | Nome Società | Regione (società) | Provincia (società) | Numero Tessera LIBERTAS | Numero Tessera altri Enti | Numero Tessera FGI | Livello: P D C B A | Categoria: GIOVANISSIME GIOVANI ALLIEVE JUNIORES SENIORES MAESTRES | Attrezzi: CL TR MT VT PA PS | Codice Fiscale |
|------|---------|-------|-----------------|-------------------------------|----------------|-------------------|---------------------|-------------------------|---------------------------|--------------------|-----------------------------------|--|---|------------------|
| es. | ROSSI | MARIA | F | 01/01/2011 | C.S.ARCDEFORIE | CAMPANIA | NAPOLI | 123456789 | | | P | GIOVANISSIME | CL TR MT VT | 80500112841P8000 |
| Tec. | | | | | | | | | | | | | | |
| Tec. | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | | | | | | | | |
| 6 | | | | | | | | | | | | | | |
| 7 | | | | | | | | | | | | | | |
| 8 | | | | | | | | | | | | | | |
| 9 | | | | | | | | | | | | | | |
| 10 | | | | | | | | | | | | | | |
| 11 | | | | | | | | | | | | | | |
| 12 | | | | | | | | | | | | | | |

Livello

| | |
|----------|--------------|
| P | Promozionale |
| D | Serie D |
| C | Serie C |
| B | Serie B |
| A | Serie A |

Attrezzi

| | |
|-----------|------------------------|
| CL | Corpo Libero |
| TR | Trave |
| MT | Minitrampolino |
| VT | Volteggio |
| PA | Parallele Asimmetriche |
| PS | Parallele Simmetriche |

LIBERTAS NAZIONALE AREA C



LIBERTAS

DOMANDE FREQUENTI

D1. Il giudice può favorire la/il ginnasta laddove c'è una errata tecnica (es. ruota con appoggio contemporaneo delle mani) senza annullare l'elemento e facendolo risultare come fallo generale ?

R1. Sì.

D2. Una ginnasta di serie P che in trave dovrebbe eseguire minimo una lunghezza, entra da un lato, esegue il suo esercizio per metà trave, dopodiché effettua un mezzo giro ed esce dalla stessa parte dell'entrata:

è considerata una lunghezza ?

R2. No.

D3. Se una ginnasta esegue una ruota in uscita in trave bassa ed effettua l'arrivo con entrambi i piedi, è possibile utilizzare la penalità di arrivo stentato p. 0,10 – 0,20 – 0,40 in base alla gravità del fallo d'arrivo ?

R3. Sì.

D4. Se una/un ginnasta esegue al volteggio capovolta arrivo seduta/o, ma nella velocità del salto durante l'arrivo alza leggermente il bacino, è giusto usare la penalità di mancanza di precisione e tenuta ?

R4. Sì.

D5. Gli elementi possono essere scorporati per favorire la/il ginnasta ?

R5. No.

D6. E' possibile dare una penalità per "entrata libera" in trave troppo semplice, anziché non riconoscere l'elemento e quindi far perdere alla ginnasta p. 0,50 di esigenza non rispettata e in più perdere il valore dell'elemento ?

R6. No.



LIBERTAS

Responsabile Nazionale Libertas Area Centro-Sud
Settore Ginnastica Artistica
Prof.ssa Teresa Calceglia

Responsabile Area Programmazione e Sviluppo
Sig. Carmine Adinolfi

Il Presidente Regionale
Sig. Antonio Adinolfi

Per informazioni e chiarimenti potrete contattare:

RESPONSABILE AREA PROGRAMMAZIONE E SVILUPPO GINNASTICA ARTISTICA

CARMINE ADINOLFI: cell. 347 09 48 217

e-mail: libertassalerno@virgilio.it

RESPONSABILE TECNICA SETTORE GINNASTICA ARTISTICA

TERESA CALCEGLIA cell. 338 87 85 237

e-mail: teresacalceglia@alice.it