

GINNASTICA ARTISTICA MASCHILE E FEMMINILE

Le regole del codice dei punteggi che disciplinano i partecipanti alle competizioni FIG per la ginnastica artistica maschile e femminile valide anche per atleti con disabilità intellettiva e relazionale sono :

- Obiettivi
- Diritti dei ginnasti
- Compiti dei ginnasti
- Regolamento per gli allenatori
- Regolamento comitato tecnico
- Regolamenti e strutture dell'apparato di giuria
- Tutti i ginnasti devono avere attestazioni mediche di Sindrome di Down , trisomia 21 o mosaico o altre patologie di disabilità intellettiva e relazionale.
- Tutti i ginnasti down devono produrre elementi di prova riguardanti la loro Atlanto Instabilità Assiale (AAI)

I ginnasti sono i soggetti più importanti e gli allenatori devono sapere quello che sono realmente in grado di fare nel creare gli esercizi e devono seguire scrupolosamente le richieste specifiche ad ogni attrezzo . **Ci sarà la possibilità di inserire elementi tecnici FIG non inclusi nel programma tecnico e saranno previsti dei bonus.**

Gli allenatori dovranno posizionarsi sempre vicino ai ginnasti durante le esecuzioni degli esercizi.

I materassi dovranno essere posti obbligatoriamente sotto tutti gli attrezzi.

Nelle competizioni di ginnastica Artistica sarà calcolato il punteggio D + il punteggio E in tutti gli attrezzi.

Il punteggio D includerà:

- le esigenze specifiche all'attrezzo
- il valore delle difficoltà
- i bonus, differenziati per ciascun attrezzo

Il punteggio E partirà dal punteggio totale 10,00 e includerà le seguenti deduzioni:

- per tutti gli errori di esecuzione
- errori generali
- errori specifici ad ogni attrezzo

Penalizzazioni :

- Appoggiare una mano al suolo - 0.50
- Caduta - 1.00
- Caduta sull'attrezzo - 0.50 (senza toccare il materasso)
- Guida vocale o visiva – non è prevista **nessuna** penalizzazione se l'aiuto è momentaneo, per ricordare il seguito a causa di un' improvvisa amnesia. Una sola volta durante l'esercizio.
- Guida vocale o visiva durante tutto l'esercizio - 0.50 una volta al termine dell'esercizio
- Assistenza manuale (per aiuto nell'eseguire un movimento tecnico) - 0.50 la prima volta
- 0.20 le volte successive

- Errore piccolo - 0.10
- Errore medio - 0.20
- Errore grande - 0.30
- Un passo o atterraggio al di fuori delle linee di confine con un piede o una mano – 0.10
- Passo/i al di fuori con entrambi i piedi , entrambe le mani o una parte del corpo o atterraggio con entrambi i piedi fuori – 0.30
- terminare l'esercizio non entro il tempo imposto – 0.10

- bonus per ogni gruppo strutturale in ogni attrezzo + 0.30

(se i ginnasti non eseguiranno nessun elemento tecnico all'interno di un gruppo strutturale non riceveranno il bonus di 0.30. Dal valore di partenza si detrarrà quindi 0.30 per ogni gruppo strutturale non presente nella composizione dell'esercizio)

- extra bonus per ogni elemento del codice dei punteggi FIG + 0.50 (non incluso nel nostro codice) gli elementi dovranno essere eseguiti correttamente, senza nessun tipo di aiuto, (fisico, vocale o visivo). In caso contrario **non** si otterrà il bonus ma si penalizzerà solo l'esecuzione.

- bonus per originalità + 0.50 una volta al termine dell'esercizio

L'assistenza sarà permessa solo per l'incolumità dell'atleta e NON per aiutarlo durante un movimento tecnico.

ARTISTICA MASCHILE

CORPO LIBERO

Esigenze specifiche

- Bonus di 0.30 per ogni gruppo strutturale

Partenza da 10.00 punti + il valore degli elementi + i bonus:

- 1° livello massimo 6 elementi tecnici da 0.10 a 0.20 minimo 3 elementi
 - 2° livello massimo 7 elementi tecnici + l'uscita da 0.10 a 0.40 minimo 4 elementi+l'uscita
 - 3° livello massimo 9 elementi tecnici + l'uscita da 0.10 a 0.70 minimo 6 elementi+l'uscita
- 3° livello 5 elementi tecnici + l'uscita partenza da 6.00 punti +il valore degli elementi + i bonus**

L'uscita deve essere un elemento scelto tra le difficoltà

- Tempo da 80 " a 90 "

Salto, saltelli e collegamenti coreografici:

- A 0,10 - un saltello avanti ed uno indietro
- B 0.20 - galoppo laterale a sinistra o a destra
- C 0,30 - galoppo laterale a destra e a sinistra
- D 0.40 - due saltelli con apertura simultanea degli arti inferiori e superiori
- E 0,50 - tre salti o saltelli consecutivi uguali o diversi
- F 0.60 - cadere sulle mani a corpo teso

Salto e saltelli spinta ad un piede

- A 0,10 - un saltello spinta ad un piede ed arrivare al suolo a piedi uniti
- B 0.20 - tre saltelli consecutivi su un piede
- C 0,30 - salto con cambio gamba alternata sotto i 90 °(sforbiciata)
- D 0.40 - saltello su un piede con mezzo giro atterrando su entrambi i piedi
- E 0,50 - salto con cambio gamba alternata superiore a 90 °(sforb.all'orizzontale)
- F 0.60 - pre – mulinello a destra o a sinistra

Salto e saltelli spinta a due piedi

- A 0,10 - salto in estensione a pennello
- B 0.20 - salto in estensione a pennello con mezzo giro (180 °)
- C 0,30 - salto divaricando gli arti inferiori
- D 0.40 - salto raccogliendo le ginocchia al petto (ginocchia sopra orizzontale)
- E 0,50 - salto con mezzo giro (180 °) raccogliendo le ginocchia al petto
- F 0.60 - salto in estensione a pennello con 1/ 1 giro (360 °)
- G 0.70 – salto in estensione a pennello con 1 ½ giro (540°)

Equilibri, flessibilità , posizioni statiche

- A 0,10 - stazione eretta eretta equilibrio su un arto inf. con l'arto libero flesso 2 "
- B 0.20 - equilibrio sugli avampiedi a piedi uniti 2 "
- C 0,30 - seduti, flessione del busto av. (gambe divaricate o unite)
- D 0.40 - seduti, sollevare gli arti inf. ad L o divaricati tenuta 2 "senza l'appoggio delle mani al suolo
 - candela 2 " (con supporto delle mani sulla schiena)
- F 0.50 - candela 2" (con appoggio delle mani al suolo)
 - divaricata sagittale destra o sinistra (staccata)
- G 0.60 - squadra ad L tenuta 2"
 - squadra divaricata tenuta 2" con appoggio delle mani internamente o esternamente agli arti inferiori
- E 0.70 - orizzontale prona 2 " > 135 ° , qualsiasi altro equilibrio sotto l'orizzontale

Difficoltà

- A 0,10 - rotolamento libero
 - rotolamento avanti
 - accenno di verticale (con arti inferiori non in verticale)
- B 0.20 - rotolamento indietro partenza ed arrivo liberi
- C 0,30 - ruota
 - verticale
 - ponte (salita dal suolo)
- D 0.40 - verticale + capovolta avanti
 - ruota con l'appoggio di una mano
 - rondata
- E 0.50 -ribaltata avanti
 - capovolta indietro alla verticale
- F 0.60 - flic – flac
- G 0.70 - salto avanti / salto indietro

CAVALLO CON MANIGLIE

Esigenze specifiche

- Bonus di 0.30 per ogni gruppo strutturale

Partenza da 10.00 punti + il valore degli elementi + i bonus:

- 1° livello massimo 3 elementi tecnici + l'uscita da 0.10 a 0.20 minimo 2 elementi+l'uscita
- 2° livello massimo 5 elementi tecnici + l'uscita da 0.10 a 0.30 minimo 3 elementi+l'uscita
- 3° livello massimo 7 elementi tecnici + l'uscita da 0.10 a 0.60 minimo 4 elementi+l'uscita

3° livello 3 elementi tecnici + l'uscita partenza da 4.00 punti +il valore degli elementi + i bonus

Entrate

- A 0,10 - posizione frontale con entrambe le mani sulle maniglie saltare con gli arti sup. piegati all'appoggio ritto
- B 0.20 - lo stesso di 0.10 ma con gli arti sup. distesi
- C 0,30 - mani in appoggio esternamente alle maniglie, spostarle alternativamente

sulle maniglie terminando in posizione di appoggio ritto

- D 0.40 - posizione frontale con le mani sulle maniglie, saltare all'appoggio ritto infilando un arto inferiore tra le maniglie in oscillazione mista
- E 0.50 - mulinello con una mano sulla maniglia e una sulla groppa
- F 0.60 - mulinello con entrambe le mani sulle maniglie

Lavoro pendolare

- A 0,10 - spostamenti alternati delle mani sulle maniglie
- B 0.20 - oscillazioni frontali
- C 0,30 - oscillaz. frontale con sottoentrata e sottouscita a destra o a sinistra
- D 0,40 - uguale a 0,30 ma a destra e a sinistra
- E 0,50 - trasporto pendolare
- F 0,60 - pre forbice dx o sx

Movimenti in appoggio

- A 0,10 - in appoggio ritto sulle maniglie squadra con flessione delle ginocchia al petto 2 "
- B 0,20 - in appoggio ritto sulle maniglie squadra L tenuta 2 "
- C 0,30 - passaggio degli arti inf .tra le maniglie da app.front.ad app, dorsale e ritorno
- D 0,40 - uguale a 0.30 tenendo la squadra con gambe raccolte in app. dorsale 2"

Uscite

- A 0,10 - da app. front. spingere ind. ed arrivare ritti al suolo
- B 0,20 - da app. front. spingere ind. con ¼ di giro ed arrivare ritti al suolo
- C 0,30 - oscillaz. mista e spingere ind. con ¼ di giro arrivando ritti al suolo
- D 0.40 - oscillaz. mista su un'estremità del cavallo(in groppa) ed uscire con ¼ di giro

PARALLELE

Esigenze specifiche

- Bonus di 0.30 per ogni gruppo strutturale

Partenza da 10.00 punti + il valore degli elementi + i bonus:

- 1° livello massimo 3 elementi tecnici + l'uscita da 0.10 a 0.20 minimo 2 elementi+l'uscita
- 2° livello massimo 5 elementi tecnici + l'uscita da 0.10 a 0.30 minimo 3 elementi+l'uscita
- 3° livello massimo 7 elementi tecnici + l'uscita da 0.10 a 0.40 minimo 4 elementi+l'uscita

3° livello 3 elementi tecnici + l'uscita partenza da 4.00 punti +il valore degli elementi + i bonus

Entrate

- A 0,10 - saltare in app. ritto front. tra gli staggi con spinta degli arti inf.
- B 0.20 - uguale a 0,10 con appoggio di entrambi gli arti inf. sugli staggi
- C 0,30 - saltare in app. ritto front. su uno staggio con spinta degli arti inf.
- D 0.40 - kippe brachiale

Elementi statici o di forza

- A 0,10 - in appoggio ritto tra gli staggi tenuta 2"
- B 0.20 - squadra raccogliendo le ginocchia al petto tra gli staggi tenuta 2"
- C 0,30 - squadra ad L tra gli staggi tenuta 2"
- D 0.40 - squadra a gambe divaricate in app. sugli staggi tenuta 2"

Elementi di slancio all'appoggio e difficoltà

- A 0,10 - oscillazioni
- B 0.20 - oscillazione terminare in posiz. di sedia su uno staggio
- C 0,30 - capovolta av. con gambe divaricate partendo anche con appoggio di entrambi i piedi sugli staggi (posiz. di quadrupedia)
- D 0.40 - verticale in appoggio brachiale

Passaggi laterali

- A 0,10 - posizione di sedia, mezzo giro ed arrivo in sedia opposta

- B 0.20 - posizione di sedia, mezzo giro ed arrivo seduti con arti inf. divaricati
- C 0.30 - posizione di sedia, mezzo giro ed arrivo con un arto inf. tra gli staggi
- D 0.40 - posizione di sedia, mezzo giro arrivando sugli staggi a quattro appoggi

Uscite

- A 0,10 - dall' appoggio ritto saltare ed arrivare al suolo in posizione eretta tra gli staggi
- B 0.20 - oscillare e saltare a terra tra gli staggi arrivando al suolo in posizione eretta
- C 0,30 – oscillaz. e saltare lateralmente agli staggi av o ind con gli arti inf. flessi arrivando al suolo in posizione eretta
- D 0,40 - uguale a 0,30 ma con arti inf. distesi

SBARRA

Esigenze specifiche

- Bonus di 0.30 per ogni gruppo strutturale

Partenza da 10.00 punti + il valore degli elementi + i bonus:

- 1° livello massimo 3 elementi tecnici + l'uscita da 0.10 a 0.20 minimo 2 elementi+l'uscita
- 2° livello massimo 5 elementi tecnici + l'uscita da 0.10 a 0.30 minimo 3 elementi+l'uscita
- 3° livello massimo 7 elementi tecnici + l'uscita da 0.10 a 0.50 minimo 4 elementi+l'uscita

3° livello 3 elementi tecnici + l'uscita partenza da 4.00 punti +il valore degli elementi + i bonus

- Sbarra alta obbligatoria per il 3° livello

Entrate

- A 0,10 - saltare all'appoggio ritto frontale
- B 0.20 - eseguire una capovolta attorno allo staggio arrivando all'appoggio ritto frontale
- C 0.30 - capovolta di forza attorno allo staggio arrivando all'appoggio ritto frontale
- D 0.40 - infilare un arto inf. in presa poplitea e salire all'appoggio anche con un'oscillazione sotto lo staggio
- E 0.50 - Entrata in presa di slancio (sbarra alta)

Passaggi laterali

- A 0.10 - passaggio laterale di un arto inf.
- B 0.20 - passaggio laterale di un arto inf. con salto di mano
- C 0.30 - in appoggio frontale mezzo giro con impugnatura mista
 - bascule
 - sottoentrata + sottouscita di un arto inf. senza salto di mano
- D 0.40 - sottoentrata e sottouscita di un arto inf. con salto di mano
 - in sospensione oscillazioni in presa mista con cambio di una mano
- E 0.50 - in sospensione oscillazioni con cambio di fronte

Slanci ed elementi vicino alla sbarra

- A 0,10 - dall'appoggio ritto frontale slancio dietro con arti inf. sotto l'orizzontale
- B 0.20 - uguale a 0,10 ma due slanci consecutivi
- C 0,30 - uguale a 0,10 ma con arti inf. all'orizzontale
- D 0,40 - dall'appoggio ritto frontale giro addominale intorno allo staggio
 - oscillazioni in sospensione
- E 0.50 - giro addominale avanti (ochetta)

Uscite

- A 0,10 - dall'appoggio, slancio indietro ed arrivare al suolo in posizione eretta
- B 0.20 - dall'appoggio, capovolta avanti intorno allo staggio e tenere la posizione di squadra con arti inf. raccolti al petto 2"
- C 0.30 - dall'appoggio, slancio indietro con mezzo giro ed arrivare al suolo in posizione eretta
- D 0.40 - dalla sospensione eseguire delle oscillazioni, lasciare

- E 0.50 - le impugnature ed arrivare al suolo in posizione eretta
- dalla sospensione oscillazioni con cambio di fronte ed abbandono delle impugnature ed arrivare al suolo con ½ giro
- dalla sospensione oscillazioni e lasciare le impugnature per eseguire un salto indietro arrivando al suolo in posizione eretta.

ANELLI

Esigenze specifiche

- Bonus di 0.30 per ogni gruppo strutturale

Partenza da 10.00 punti + il valore degli elementi + i bonus:

- 1° livello massimo 3 elementi tecnici + l'uscita da 0.10 a 0.20 minimo 2 elementi+l'uscita
- 2° livello massimo 5 elementi tecnici + l'uscita da 0.10 a 0.30 minimo 3 elementi+l'uscita
- 3° livello massimo 7 elementi tecnici + l'uscita da 0.10 a 0.40 minimo 4 elementi+l'uscita

3° livello 3 elementi tecnici + l'uscita partenza da 4.00 punti +il valore degli elementi + i bonus

Bonus 0.50 per ogni elemento di forza da codice FIG

Entrate

- A 0,10 - saltare alla sospensione ed eseguire un movimento di trazione piegando gli arti superiori
- B 0.20 - uguale a 0,10 e tenere la posiz. a squadra con arti inf. raccolti al petto 2 "
- C 0,30 - uguale a 0.20 e tenere la posiz. a squadra ad L 2 "
- D 0.40 - saltare ed arrivare in posiz. di appoggio con arti sup. distesi

Movimenti statici o di forza

- A 0,10 - dalla sospensione tenere la posiz. a squadra con arti inf. raccolti al petto 2"
- B 0.20 - uguale a 0,10 ma tenere la posiz. a squadra ad L 2 "
- C 0.30 - dalla sospensione tenere la posizione di candela 2 "
- D 0.40 - dall'appoggio con arti sup. distesi tenere la posiz. con arti inf. piegati al petto 2"

Oscillazioni

- A 0,10 - tre oscillazioni consecutive
- B 0.20 - tre oscillazioni consecutive ed assumere la posiz. di squadra rovesciata
- C 0.30 - uguale a 0.20 terminando in sospensione dorsale
- D 0.40 - dalla sospensione dorsale risalire in squadra rovesciata

Uscite

- A 0,10 - dalla sospensione lasciare le impugnature ed arrivare al suolo in posizione eretta
- B 0.20 - uguale a 0,10 ma con mezzo giro
 - dalla sospensione, oscillazioni, lasciare le impugnature ed arrivare al suolo in posizione eretta
- C 0.30 - dalla posizione di squadra rovesciata 2 " stendere il corpo, lasciare le impugnature ed arrivare al suolo in posizione eretta
- D 0.40 - dalla sospensione eseguire delle oscillazioni e un salto ind. per arrivare al suolo in posizione eretta

VOLTEGGIO

Esigenze specifiche

- I ginnasti/e potranno eseguire due salti uguali o differenti
- Sarà valutato il miglior salto

Pedana 1° livello

- Salto raccogliendo le ginocchia al petto 10.00 + 1.00
- Salto aprendo e chiudendo gli arti inf. 10.00 + 1.50

Materassoni h. 60 cm. 2° livello

- Salto arrivando sul tappeto in appoggio sulle ginocchia 10.00 + 2.50
- Salto arrivando sul tappeto con gli arti inf. divaricati e le mani appoggiate a terra 10.00 + 3.00
- Salto ed eseguire una capovolta avanti sul tappeto 10.00 + 3.50
- Salto ed eseguire una verticale con arrivo supino sul tappeto 10.00 + 4.00

Cavallo o tavola (è permesso l'utilizzo di due pedane) 3° livello

- Salto arrivando sul cavallo o sulla tavola con entrambi gli arti inf. piegati in posizione raccolta e saltare al suolo distendendo il corpo ed arrivando in posizione eretta 10.00 + 4.50
- Eseguire lo stesso salto con gli arti inf. piegati ma saltare al suolo con mezzo giro 10.00 + 5.00
- Salto framezzo con arti inf. piegati o divaricati 10.00 + 5.50
- Ribaltata 10.00 + 6.00
- Rondata - Yamashita 10.00 + 6.50

ARTISTICA FEMMINILE

CORPO LIBERO

Esigenze specifiche

- Bonus di 0.30 per ogni gruppo strutturale

Partenza da 10.00 punti + il valore degli elementi + i bonus:

- 1° livello massimo 6 elementi tecnici da 0.10 a 0.20 minimo 3 elementi
- 2° livello massimo 7 elementi tecnici + l'uscita da 0.10 a 0.40 minimo 4 elementi+l'uscita
- 3° livello massimo 9 elementi tecnici + l'uscita da 0.10 a 0.70 minimo 6 elementi+l'uscita

3° livello 5 elementi tecnici + l'uscita partenza da 6.00 punti + il valore degli elementi + i bonus

L'uscita deve essere un elemento scelto tra le difficoltà

- Durata da 60 " a 1'20 " per 1°-2° liv. da 1'10" ad 1'30" per 3° liv.
- Un collegamento di due salti ginnici obbligatorio (3° livello)

Salti e serie ginniche spinta ad un piede

- A 0,10 - un saltello spinta ad un piede arrivando al suolo su entrambi i piedi (assemblée)
- B 0.20 - tre saltelli consecutivi su un piede
- C 0,30 - salto del gatto
- D 0.40 - salto con cambio gamba alternata a 90 ° (sforbiciata)
- E 0,50 - salto del gatto con ½ giro
- F 0.60 - salto del gatto con 1/ 1 giro (360 °)
- G 0.70 - Salto enjambée (apertura degli arti inf. a 180 °)

Salto e serie ginniche spinta con entrambi i piedi

- A 0,10 - salto in estensione a pennello
 - saltello con ginocchia raccolte al petto
- B 0.20 - un saltello avanti ed uno indietro
 - saltello divaricato o carpiato con arti inf. sotto l'orizzontale
- C 0,30 - salto in estensione a pennello con $\frac{1}{2}$ giro
- D 0.40 - tre saltelli diversi e consecutivi spinta su entrambi i piedi
- E 0,50 - due andature in sequenza con cambio di direzione
 - assemblée e salto in estensione a pennello con $\frac{1}{2}$ giro (180°)
- F 0.60 - assemblée e salto in estensione a pennello con $1/1$ giro (360°)
- G 0.70 - salto divaricato carpiato (entrambi gli arti inf. all'orizzontale)

Equilibri, flessibilità ed elementi statici

- A 0,10 - in equilibrio sugli avampiedi 2 "
 - sulle ginocchia 2"
- B 0.20 - equilibrio in passé 2 " (non sugli avampiedi)
- C 0,30 - equilibrio in arabesque 2 "(sotto l'orizzontale)
 - candela 2 " (con supporto delle mani sulla schiena)
 - divaricata sagittale dx o sx o frontale (staccata)
- D 0.40 - equilibrio in passé 2 " + 2" in arabesque (sotto l'orizzontale)
 - candela 2 "(con appoggio delle mani al suolo)
 - seduti, sollevare gli arti inf. ad L o divaricati tenuta 2 "senza l'appoggio delle mani al suolo
- E 0.50 - equilibrio in arabesque 2" (all'orizzontale)
- F 0.60 - squadra divaricata 2" con appoggio delle mani al suolo all'interno degli arti inf.
- G 0.70 - squadra a L 2"

Giri ginnici (pivot)

- A 0,10 - $\frac{1}{2}$ giro su entrambi gli arti inf. in relevé
- B 0.20 - $\frac{1}{2}$ giro in passé partenza ed arrivo liberi
- C 0,30 - $\frac{1}{2}$ giro su entrambi gli arti inf. in relevé , un passo ed un altro mezzo giro
 - $\frac{1}{2}$ giro su entrambi gli arti inf. in relevé a dx e $\frac{1}{2}$ giro a sx
- D 0.40 - $1/1$ giro partenza ed arrivo liberi
- E 0.50 - $1/1$ giro in passé partenza ed arrivo liberi
- F 0.60 - $1/1$ giro in passé + $\frac{1}{2}$ giro in relevé su entrambi gli arti inf.
- G 0.70 - giro di 520°

Difficoltà

- A 0,10 - rotolamento libero
 - rotolamento avanti
 - accenno di verticale (con arti inferiori non in verticale)
- B 0.20 - rotolamento indietro
- C 0,30 - ruota
 - verticale
 - ponte (salita dal suolo)
- D 0.40 - verticale + capovolta avanti
 - ruota con l'appoggio di una mano
 - rondata
- E 0.50 - dalla posizione di ponte spinta di un arto inf. indietro
 - ribaltata avanti
 - capovolta indietro alla verticale
- F 0.60 - Flic-flac
- G 0.70 - salto avanti / salto indietro

TRAVE

Esigenze specifiche

- Bonus di 0.30 per ogni gruppo strutturale

Partenza da 10.00 punti + il valore degli elementi + i bonus:

- 1° livello massimo 3 elementi tecnici + l'uscita da 0.10 a 0.20 minimo 2 elementi+l'uscita
- 2° livello massimo 5 elementi tecnici + l'uscita da 0.10 a 0.30 minimo 3 elementi+l'uscita
- 3° livello massimo 7 elementi tecnici + l'uscita da 0.10 a 0.60 minimo 4 elementi+l'uscita

3° livello 3 elementi tecnici + l'uscita partenza da 4.00 punti +il valore degli elementi + i bonus

- Durata da 60 " a 1'20 " per 1° e 2° liv. da 1'10" ad 1'30" per 3° liv.
- alternanza di elementi a contatto e non con la trave
- 1° liv. trave a terra - 2° liv.trave bassa - 3° livello trave h.1.00 mt.

Entrate(con l'ausilio di una pedana)

- A 0,10 - salire sulla trave ed arrivo libero
 - salire lateralmente arrivando sedute con gambe tese divaricate
- B 0.20 - salire sulla trave e tenere la posizione sugli avampiedi 2"
- C 0,30 - salire sulla trave e tenere la posizione di arabesque 2" (sotto l'orizzontale)
- D 0.40 - spingere sulla pedana ed arrivare in posizione di squadra divaricata tenuta 2" in punta alla trave
 - spingere passando un arto inf.sopra la trave e arrivare in squadra divaricata con ¼ di giro tenuta 2"
- E 0,50 - spingere sulla pedana e, infilando un arto inf. dopo l'altro framezzo alle mani, arrivare in posizione seduta
 - in appoggio sulle mani salire lateralmente alla trave arrivando in staccata sagittale o frontale. Tenere 2" senza l'appoggio delle mani

Collegamenti ginnici

- A 0,10 - camminare in avanti o lateralmente
- B 0.20 - camminare sugli avampiedi
- C 0,30 - chassé destro e sinistro
- D 0.40 - chassé + salto ginnico libero
- E 0,50 - chassé + salto del gatto con ½ giro

Salto e saltelli ginnici

- A 0,10 - piccolo saltello avanti
- B 0.20 - salto in estensione
 - salto del gatto
- C 0,30 - salto raccogliendo le ginocchia al petto
 - saltello su un piede
- D 0.40 - salto del gatto con ½ giro
 - sissonne (spingendo con entrambi i piedi e atterrando su uno)
- E 0,50 - salto in estensione o con le ginocchia raccolte al petto con ½ giro

Equilibri e giri

- A 0,10 - equilibrio in passé 2 " (non sugli avampiedi)
 - sedute con arti inf. divaricati e in appoggio sulle mani tenere 2"
- B 0.20 - equilibrio sugli avampiedi 2 "
 - sedute con arti inf. divaricati senza l'appoggio delle mani tenere 2"
- C 0,30 - ½ giro su entrambi gli arti inf. in relevé

- equilibrio in arabesque sotto l'orizzontale 2" (non in relevé)
- equilibrio sulle ginocchia 2"
- D 0.40 - equilibrio in passé 2 " + equilibrio in arabesque sotto l'orizzontale 2" (non sugli avampiedi)
- ½ giro in posizione accosciata su entrambi i piedi
- E 0.50 - ½ giro su un piede
- equilibrio in arabesque sopra l'orizzontale 2"
- F 0.60 – 1/1 giro su un piede

Uscite

- A 0,10 - salto in estensione ed arrivare al suolo in posizione eretta
- B 0.20 - salto divaricando gli arti inf. o raggruppando le ginocchia al petto arrivando al suolo in posizione eretta
- C 0,30 - salto in estensione con ½ giro ed arrivare al suolo in posizione eretta
- D 0.40 - eseguire una ruota o rondata in punta alla trave
- E 0,50 - eseguire una mezza ruota, tenere la verticale 2" e scendere al suolo in posizione eretta fronte alla trave
- F 0.60 - uguale a 0.50 ma arrivare al suolo con ¾ di giro lateralmente alla trave
- salto avanti / salto indietro

PARALLELE ASIMMETRICHE

Esigenze specifiche

- Bonus di 0.30 per ogni gruppo strutturale

Partenza da 10.00 punti + il valore degli elementi + i bonus:

- 1° livello massimo 3 elementi tecnici + l'uscita da 0.10 a 0.20 minimo 2 elementi+l'uscita
- 2° livello massimo 5 elementi tecnici + l'uscita da 0.10 a 0.30 minimo 3 elementi+l'uscita
- 3° livello massimo 7 elementi tecnici + l'uscita da 0.10 a 0.50 minimo 4 elementi+l'uscita

3° livello 3 elementi tecnici + l'uscita partenza da 4.00 punti +il valore degli elementi + i bonus

- Durata da 60 " a 1'20 "

0.50 bonus per passaggio diretto dallo staggio basso allo staggio alto

Non è permesso scendere dalla parallela durante l'esercizio. E' permesso eseguire tutto l'esercizio solo sullo staggio basso.

Non è permesso alzare o abbassare gli staggi

Entrate(con l'ausilio di una pedana)

- A 0,10 - da una pedana spingere all'appoggio ritto frontale
- B 0.20 - da una pedana spingere ed eseguire una capovolta attorno allo staggio con arrivo in appoggio ritto frontale
- C 0,30 - uguale a 0,20 ma eseguire il movimento di forza
- D 0.40 - dalla pedana portare un arto inf. in presa poplitea ed arrivare all'appoggio anche con un pendolo sotto lo staggio
- E 0,50 - infilata ad uno anche in presa poplitea arrivando all'appoggio
- kippe lunga arrivando in appoggio ritto frontale

Slanci e passaggi vicino allo staggio

- A 0,10 - slancio dietro a corpo teso con arti inf. uniti sotto l'orizzontale
- B 0.20 - dall'appoggio passaggio laterale di un arto inf, scendere in presa poplitea e ritorno
- C 0,30 - slancio dietro a corpo teso con arti inf. uniti all'orizzontale
- D 0,40 - slancio dietro a corpo teso con arti inf. uniti oltre l'orizzontale
- E 0,50 - dall'appoggio ritto frontale giro addominale indietro

Passaggi laterali ed oscillazioni

- A 0,10 - passaggio laterale di un arto inferiore
- B 0,20 - passaggio laterale di un arto inferiore con salto di mano
- C 0,30 - dall'appoggio ritto frontale portare entrambi gli arti inf. sullo staggio in posizione raccolta (si può salire anche alternando gli arti inf.)
- D 0,40 - dalla sospensione allo staggio alto eseguire delle oscillazioni
- E 0,50 - dalla sospensione allo staggio alto eseguire delle oscillazioni ed una capovolta attorno allo staggio per arrivare in appoggio ritto frontale
 - kippe lunga sullo staggio alto

Uscite

- A 0,10 - dall'appoggio ritto frontale spingere e saltare indietro arrivando al suolo in posizione eretta
- B 0,20 - capovolta avanti attorno allo staggio e tenere la posizione in trazione raccogliendo le ginocchia al petto 2"
- C 0,30 - dall'appoggio ritto frontale spingere e saltare indietro con ½ giro arrivando al suolo in posizione eretta
- D 0,40 - in sospensione sullo staggio alto, oscillazioni lasciare le impugnature ed arrivare al suolo in posizione eretta
 - dall'appoggio ritto frontale sullo staggio basso eseguire un giro addominale Indietro e uscire in guizzo arrivando al suolo in posizione eretta
- E 0,50 - in sospensione sullo staggio alto, oscillazioni lasciare le impugnature ed eseguire un salto indietro arrivando al suolo in posizione eretta

VOLTEGGIO

Esigenze specifiche

- I ginnasti/e potranno eseguire due salti uguali o differenti
- Sarà valutato il miglior salto

Pedana 1° livello

- Salto raccogliendo le ginocchia al petto 10.00 + 1.00
- Salto aprendo e chiudendo gli arti inf. 10.00 + 1.50

Materassoni h. 60 cm. 2° livello

- Salto arrivando sul tappeto in appoggio sulle ginocchia 10.00 + 2.50
- Salto arrivando sul tappeto con gli arti inf. divaricati e le mani appoggiate a terra 10.00 + 3.00
- Salto ed eseguire una capovolta avanti sul tappeto 10.00 + 3.50
- Salto ed eseguire una verticale con arrivo supino sul tappeto 10.00 + 4.00

Cavallo o tavola (è permesso l'utilizzo di due pedane) 3° livello

- Salto arrivando sul cavallo o sulla tavola con entrambi gli arti inf. piegati in posizione raccolta e saltare al suolo distendendo il corpo ed arrivando in posizione eretta 10.00 + 4.50
- Eseguire lo stesso salto con gli arti inf. piegati ma saltare al suolo con mezzo giro 10.00 + 5.00
- Salto framezzo con arti inf. piegati o divaricati 10.00 + 5.50
- Ribaltata 10.00 + 6.00
- Rondato - Yamashita 10.00 + 6.50