

**F.G.I. – Federazione Ginnastica d'Italia –**



**PROGRAMMA TECNICO  
GINNASTICA ACROBATICA**



**Ed. 2017-2020**

rev. 1.1 - 01/2017

## **ABBREVIAZIONI**

CoP	Code od Points F.I.G. Acrobatic Gymnastics ed. 2017-2020
ToD	Tables of Difficulties F.I.G. Acrobatic Gymnastics ed. 2017-2020
WAGR	World Age Group Rules F.I.G. Acrobatic Gymnastics ed. 2017-2020
CT	Compulsory Elements Table WAGR
OT	Optional Elements Table WAGR
PR	Programma Regolamento F.G.I. Ginnastica Acrobatica ed. 2017-2020
PT	Programma Tecnico F.G.I. Ginnastica Acrobatica ed. 2017-2020
TE	Tavole degli elementi
ES	Esigenza Specifica
W2	Coppia femminile
M2	Coppia maschile
Mx2	Coppia mista
W3	Gruppo femminile
M4	Gruppo maschile
RTN	Referente Tecnico Nazionale
RGN	Referente di Giuria Nazionale
o.v.	ogni volta
CJP	Presidente di giuria
DJ	Giudice alla difficoltà
DM	Punteggio di difficoltà
DV	Difficulty value (Valore della difficoltà)
DG	Direttore di gara

# PROGRAMMA TECNICO GINNASTICA ACROBATICA

## Edizione 2017-2020

### 1. Senior GOLD

1.1. Ogni partecipante dovrà presentare durante le prove di qualificazione due esercizi, Statico e Dinamico, in finale un esercizio Combinato, che devono avere coreografia ed essere eseguiti con la musica a norma con il CoP.

### 2. Junior GOLD

2.1. Ogni partecipante dovrà presentare durante le prove di qualificazione due esercizi, Statico e Dinamico, in finale un esercizio Combinato, che devono avere coreografia ed essere eseguiti con la musica a norma con le WAGR Age Group 13-19.

### 3. Age Group 11-18 Gold

3.1. Ogni partecipante dovrà presentare durante le prove di qualificazione due esercizi, Statico e Dinamico, in finale un esercizio Combinato, che devono avere coreografia ed essere eseguiti con la musica a norma con le WAGR Age Group 12-18.

### 4. Age Group 10-16 Gold

4.1. Ogni partecipante dovrà presentare durante le prove di qualificazione due esercizi, Statico e Dinamico, che devono avere coreografia ed essere eseguiti con la musica a norma con le WAGR Age Group 11-16.

4.2. In finale dovrà essere eseguito l'esercizio statico o dinamico a norma con le WAGR Age Group 11-16

### 5. L5 Silver / L5 Open

5.1. Ogni partecipante dovrà presentare durante le prove di qualificazione due esercizi, Statico e Dinamico, in finale un esercizio Combinato, che devono avere coreografia ed essere eseguiti con la musica a norma con le WAGR Age Group 12-18.

### 6. L4 Silver

6.1. Ogni partecipante dovrà presentare durante le prove di qualificazione due esercizi, Statico e Dinamico, che devono avere coreografia ed essere eseguiti con la musica a norma con le WAGR Age Group 11-16.

6.2. In finale dovrà essere eseguito l'esercizio statico o dinamico a norma con le WAGR Age Group 11-16

6.3. L'esecuzione del salto nell'esercizio dinamico non è obbligatoria.

### 7. L4 Open

7.1. Ogni partecipante dovrà presentare durante le prove di qualificazione due esercizi, Statico e Dinamico che devono avere coreografia ed essere eseguiti con la musica a norma con le WAGR Age Group 12-18.

- 7.2. In finale dovrà essere eseguito l'esercizio statico o dinamico a norma con le WAGR Age Group 11-16
- 7.3. La massima difficoltà riconosciuta per l'esercizio statico sarà di 0,40pt
- 7.4. La massima difficoltà riconosciuta per l'esercizio dinamico sarà di 0,35pt
- 7.5. Non si potrà eccedere il valore massimo dell'esercizio di oltre 10 DV. Se si eccederà di oltre 10DV il valore massimo dell'esercizio, verrà applicata una penalità di 1,00pt.
- 7.6. In finale dovrà essere eseguito l'esercizio statico o dinamico a norma con le WAGR Age Group 11-16
- 7.7. L'esecuzione del salto nell'esercizio dinamico non è obbligatoria.

## 8. L3 Silver / L3 Open

- 8.1. Ogni partecipante dovrà presentare un esercizio Combinato che deve avere coreografia ed essere eseguito con la musica.
- 8.2. La lunghezza dell'esercizio non dovrà essere superiori a due minuti dal primo suono al termine della musica. Si applica una tolleranza di due secondi. Non è previsto un limite minimo di durata.
  - 8.2.1. La musica non può contenere parole. La voce può essere usata come strumento.
- 8.3. Composizione esercizio di coppia:
  - 8.3.1. Ogni partecipante dovrà presentare tre elementi statici, tre elementi dinamici e tre elementi individuali.
  - 8.3.2. Due elementi statici dovranno essere scelti da due righe differenti delle CT
  - 8.3.3. Due elementi dinamici dovranno essere scelti da due righe differenti delle CT
  - 8.3.4. Il terzo elemento statico e dinamico potranno essere scelti dalle ToD o dalle OT
- 8.4. Composizione esercizio di gruppo:
  - 8.4.1. Ogni partecipante dovrà presentare due elementi statici, tre elementi dinamici e tre elementi individuali
  - 8.4.2. Un elementi statico dovrà essere scelto da una riga delle CT
  - 8.4.3. Due elementi dinamici dovranno essere scelti da due righe differenti delle CT
  - 8.4.4. Il secondo elemento statico e il terzo dinamico potranno essere scelti dalle ToD o dalle OT
- 8.5. Individuali coppia e gruppo:
  - 8.5.1. Dei tre elementi individuali almeno uno dovrà essere un elemento di cat.1 e almeno uno dovrà essere di cat.2
    - 8.5.1.1. Nel caso si eseguano due elementi di cat.1, essi dovranno appartenere a due tipologie di elementi di cat.1 differenti a scelta tra Flessibilità, Equilibrio/Forza e Agilità.
  - 8.5.2. L'esecuzione del salto non è obbligatoria.
- 8.6. Il calcolo delle difficoltà segue le WAGR Age Group 11-16
- 8.7. Per quanto non specificato si applicano le WAGR Age Group 11-16 e il CoP

## 9. L2 Silver / L2 Open

- 9.1. Ogni partecipante dovrà presentare un esercizio Combinato che deve avere coreografia ed essere eseguito con la musica.

9.2. La lunghezza dell'esercizio non dovrà essere superiori a due minuti dal primo suono al termine della musica. Si applica una tolleranza di due secondi. Non è previsto un limite minimo di durata.

9.2.1. La musica non può contenere parole. La voce può essere usata come strumento.

9.3. Composizione dell'esercizio:

9.3.1. Ogni partecipante dovrà presentare tre elementi statici, tre elementi dinamici e tre elementi individuali

9.3.2. Ogni elemento dovrà essere scelto da una differente riga delle TE L2

9.3.3. Gli elementi individuali dovranno essere eseguiti simultaneamente o in rapida successione e dovranno appartenere alla stessa riga, ovvero non potranno essere eseguiti simultaneamente o in rapida successione elementi individuali appartenenti a righe differenti.

9.4. La difficoltà dell'esercizio si ottiene sommando le difficoltà degli elementi di coppia/gruppo con la media delle somme delle difficoltà degli elementi individuali eseguiti da ogni atleta.

9.5. Per quanto non specificato si applicano le WAGR Age Group 11-16 e il CoP

## 10. L1 Silver

10.1. Ogni partecipante dovrà presentare un esercizio Combinato che deve avere coreografia ed essere eseguito con la musica.

10.2. La lunghezza dell'esercizio non dovrà essere superiori a un minuto e trenta secondi dal primo suono al termine della musica. Si applica una tolleranza di dieci secondi. Non è previsto un limite minimo di durata.

10.2.1. La musica può contenere parole purché il loro significato sia eticamente corretto.

10.3. Composizione dell'esercizio:

10.3.1. Ogni partecipante dovrà presentare quattro elementi di coppia e tre elementi individuali

10.3.2. Ogni elemento dovrà essere scelto da una differente riga delle TE L1

10.3.3. Gli elementi individuali dovranno essere eseguiti simultaneamente o in rapida successione e dovranno appartenere alla stessa riga, ovvero non potranno essere eseguiti simultaneamente o in rapida successione elementi individuali appartenenti a righe differenti.

10.4. La difficoltà dell'esercizio si ottiene sommando le difficoltà degli elementi di coppia/gruppo con la media delle somme delle difficoltà degli elementi individuali eseguiti da ogni atleta.

10.5. Per quanto non specificato si applicano le WAGR Age Group 11-16 e il CoP

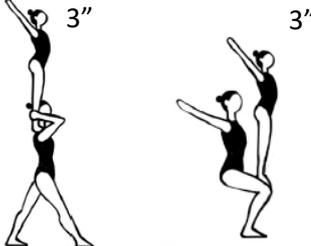
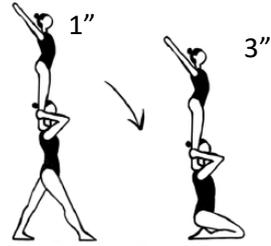
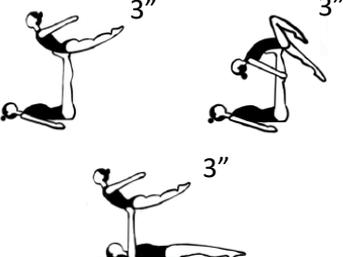
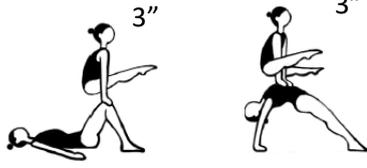
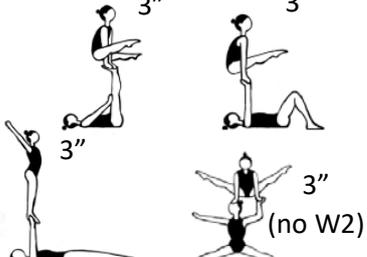
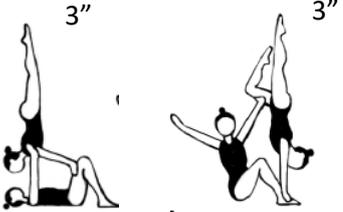
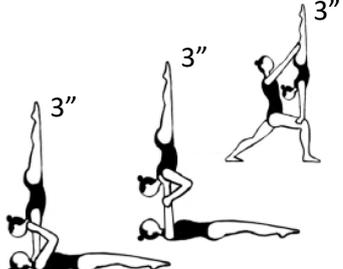
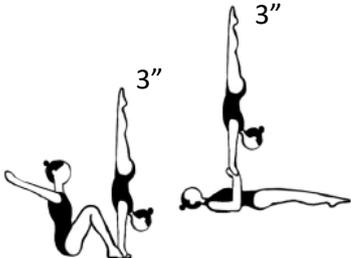
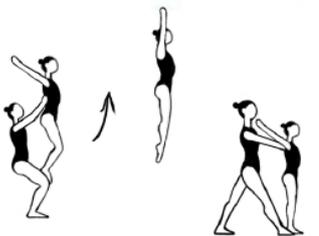
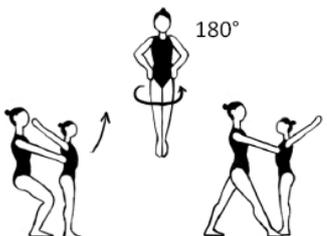
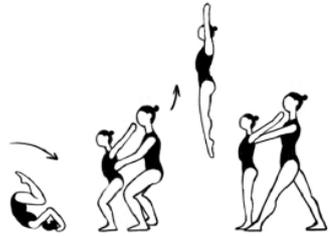
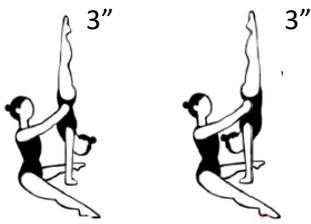
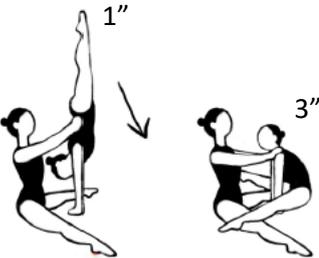
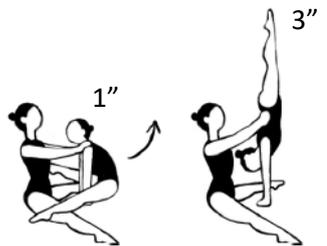
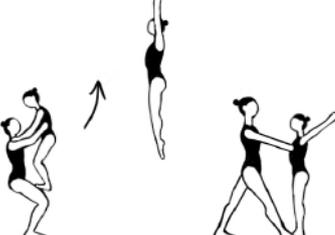
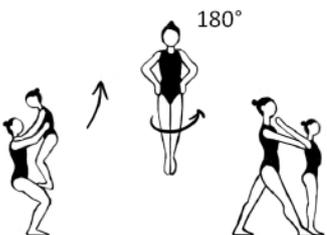
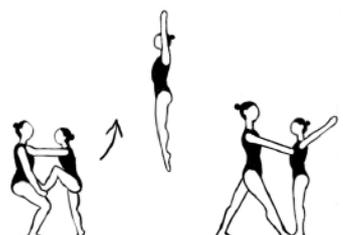
**F.G.I. – Federazione Ginnastica d'Italia –**



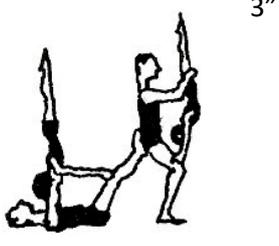
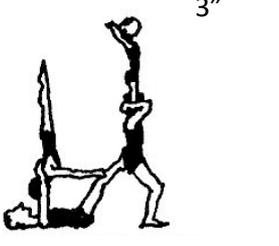
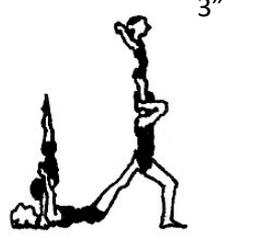
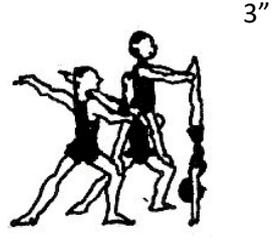
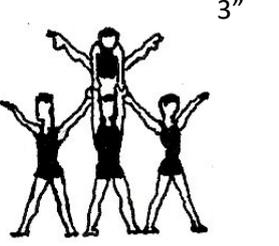
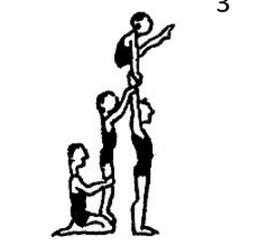
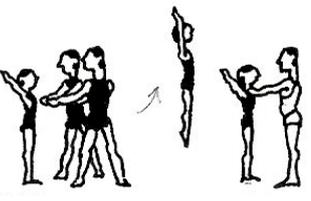
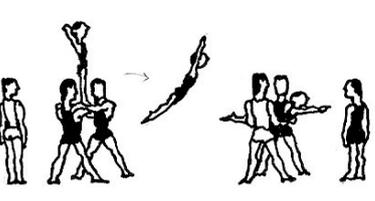
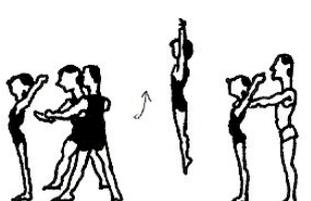
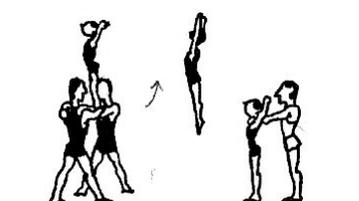
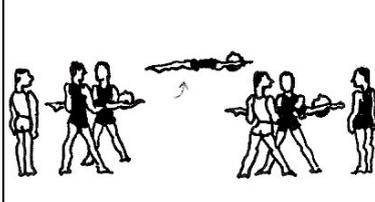
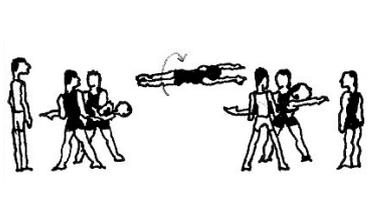
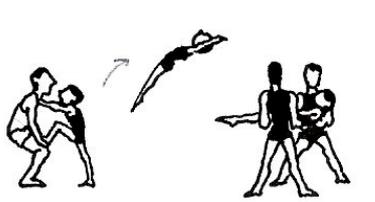
**TAVOLE DEGLI ELEMENTI L2**



**Ed. 2017-2020**

W2 M2 Mx2	0,10	0,15	0,20
<b>RI</b>			
<b>RII</b>			
<b>RIII</b>			
<b>RIV</b>			
<b>RV</b>			
<b>RVI</b>			

W3	0,10	0,15	0,20
RI			
RII			
RIII			
RIV			
RV			
RVI			

M4	0,10	0,15	0,20
RI			
RII			
RIII			
RIV			
RV			
RVI			

Individ.	<b>0,10</b>	<b>0,15</b>	<b>0,20</b>
<b>RI</b>	Japana 2"	Ponte 2" oppure Staccata 2"	Rovesciata avanti/indietro oppure Rovesciata indietro arrivo in staccata oppure Rovesciata indietro da seduti
<b>RII</b>	Verticale di testa 2" oppure Squadra unita/divaricata 2"	Equilibrio mano-piede Y 2" oppure Coccodrillo 2"	Squadra massima unita 2" oppure Transizione da verticale di testa 1" a squadra divaricata 2"
<b>RIII</b>	2 capovolte avanti consecutive oppure 2 capovolte indietro consecutive	Capovolta avanti – salita in verticale gambe tese divaricate – discesa in capovolta arrivo in piedi oppure 2 ruote consecutive oppure rondata + pennello + capovolta indietro	Capovolta indietro alla verticale oppure rondata + pennello 180° + ruota

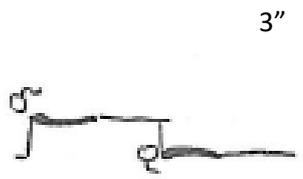
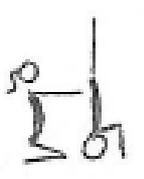
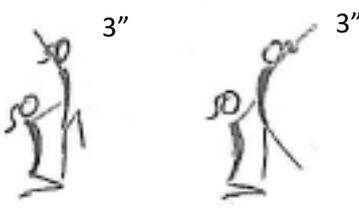
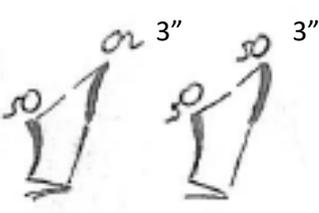
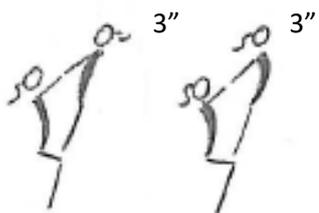
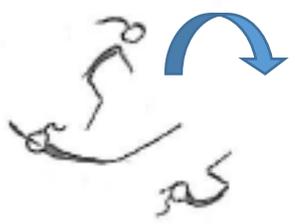
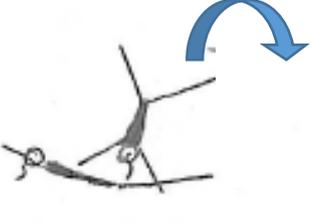
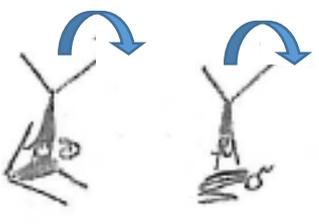
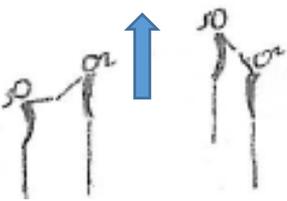
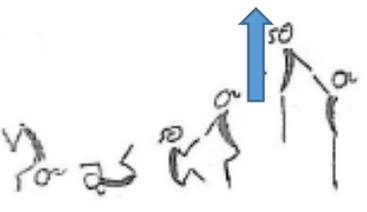
**F.G.I. – Federazione Ginnastica d'Italia –**

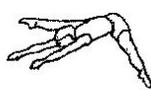
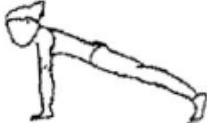


**TAVOLE DEGLI ELEMENTI L1**



**Ed. 2017-2020**

W2 M2 Mx2	0,10	0,15	0,20
<b>RI</b>			
<b>RII</b>			
<b>RIII</b>			
<b>RIV</b>			

Individ.	0,10	0,15	0,20
<b>RI</b>	Posizione seduta a gambe divaricate braccia libere 2" 	Flessione del busto avanti a gambe divaricate [Japana] 2" 	Flessione del busto avanti a gambe unite 2"
<b>RII</b>	 2"	 2"	Squadra equilibrata in appoggio sul bacino a gambe tese unite o tese divaricate o raccolte unite 2"
<b>RIII</b>	Capovolta avanti arrivo seduto gambe divaricate o in piedi	Capovolta indietro arrivo in piedi oppure Capovolta avanti salto pennello	Capovolta indietro salto pennello oppure Capovolta avanti salto pennello con 180° oppure Ruota